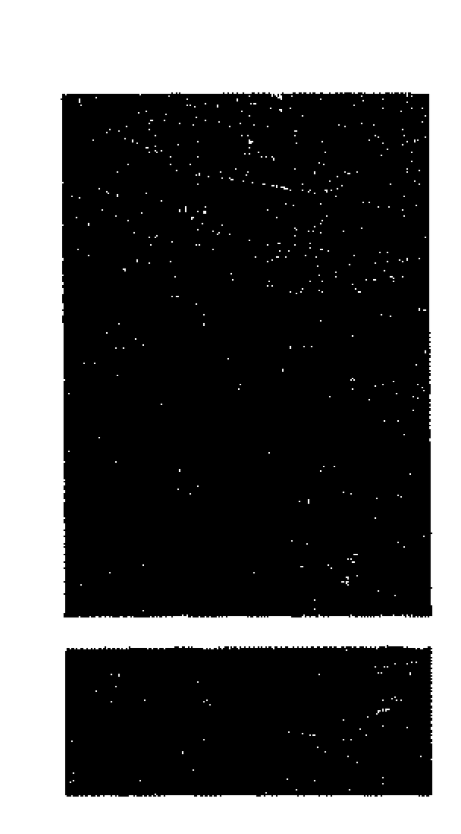


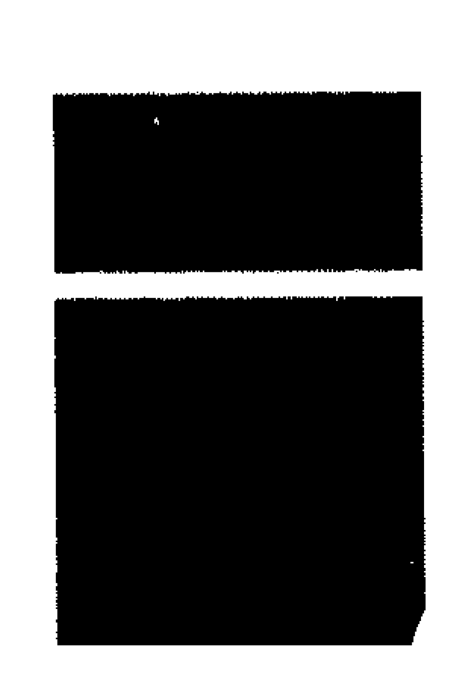
أساليب مساعدة الأطفال والمراهقين المتأثّرين بالأزمة والحربْ
دليل الوالديْن والمدرّسين





بقلم:
الدكتورة منى سليم مقصود
مشروع دراسة الأطفال والحربْ
جامعة كولمبيا نيويورك

ترجمة: د. رائدة حريّق خان



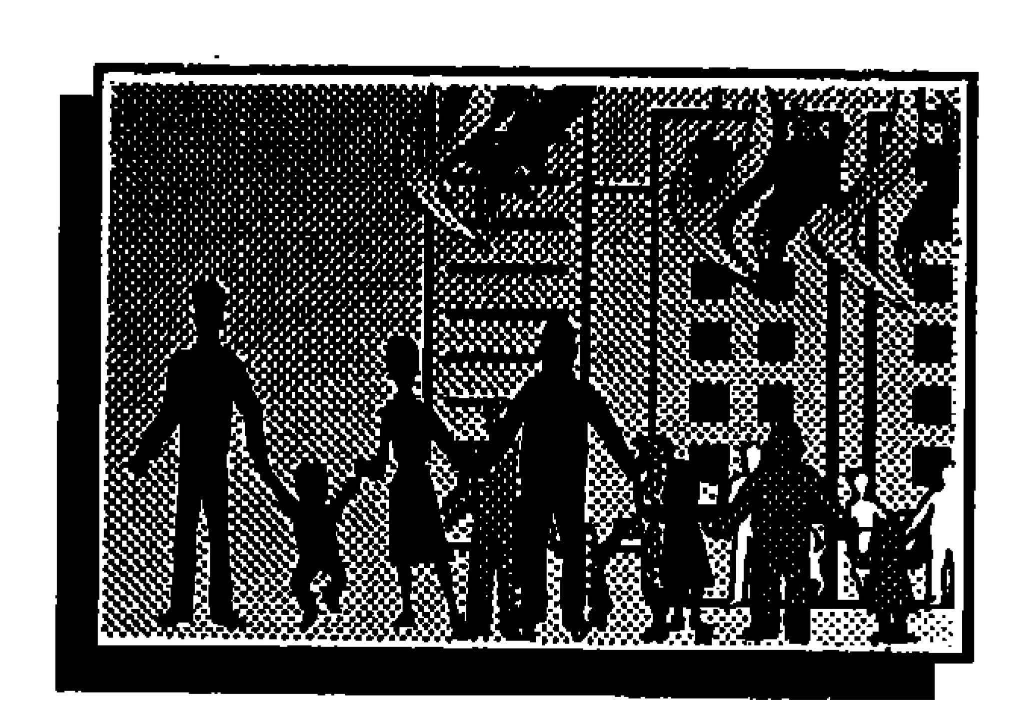
اهداءات ٢٠٠٢

المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب

الكويت

أساليب مساعدة الأطفال والمراهقين المتأثّريّن بالأزمة والحربْ

دليل الوالديّن والمدرّسين





بقلم :

الدكتورة منىٰ سليم مقصود

مشروع دراسة الأطفال والحربْ

جامعة كولمبيا نيويورك

ترجمة : د. رائدة حريّق خان



الطبعة الثانية «منقحة»

طبعت باشراف الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية

مشروع المرحوم الشيخ عبدالله المبارك الصباح

فبراير ١٩٩٢

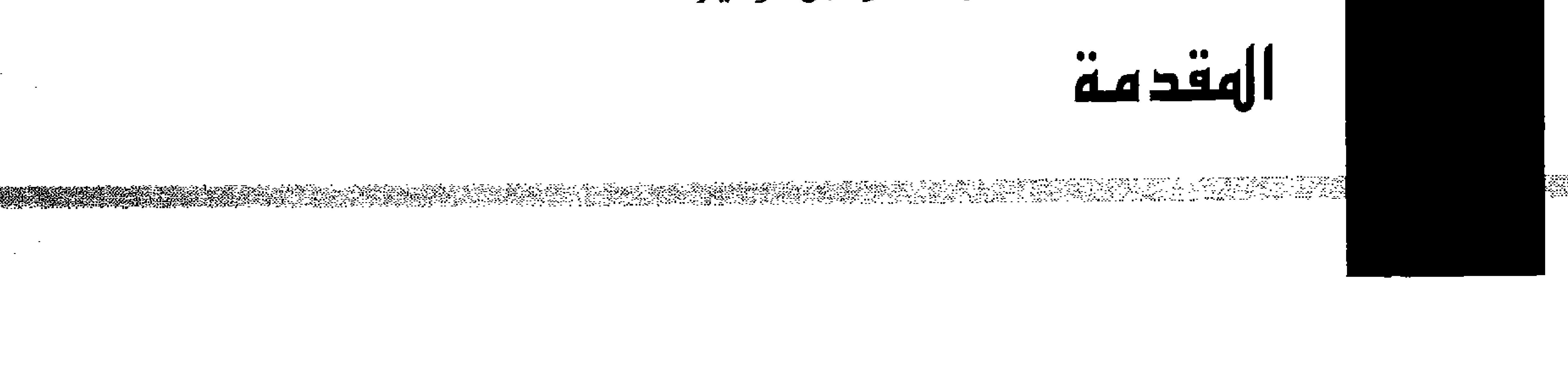
المحتويات

تنـــويه

صـدرت الطبـعة الاولى من هذا الدليل في شـهر سـبتمبر ١٩٩١ بغرض الاسـتـعانة بـه من قـبل الاخـصـائيين الاجتـمـاعـيين والنفسـيين والمرشـدين التـربويين الذين يقـومـون بتدريب أوليـاء الامـور والمدرسين والمدرسـات على كيفية العناية بالاطفال الذين تأثروا بالاحداث الناتجة عن غزو الكويت.

لقد قـامت منظمـة الامم المتـحدة للطفولة (اليـونيسـيف) ووزارة الـصـحة العامة بتنظيم هذا البرنامج التدريبي بالتعاون مـع وزارتي التربية والاعلام .

وتـخرج هذه الطبعة الثانية من الدليل باشـراف الـجمـعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية.



بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

مرّ شعب الكويت منذ الثاني من اغسطس عام ١٩٩٠ بتجربة مريرة نتجت عن الغزو المفاجيء لبلاده وقد كانت الاشهر السبعة التي دام خلالها الاحتلال فترة ألم وذعر وعنف واراقة دماء، وفترة تعرّض لتجارب جديدة وصعبة فرضت على العائلات الكويتية واطفالها ظروفاً واحوالاً لم يشهدها سابقا ومن اجل هؤلاء تم اصدار هذا الدليل الذي يهدف الى مساعدة الاهل والمدرسين على رعاية ومساعدة اطفالهم والتخفيف من حدة معاناتهم .

يعاني الاطفال والمراهقون حتى في حالات السلم من مشاكل في تصرفاتهم في بعض فترات النمو وذلك من جراء بعض الظروف الطارئة الصعبة مثل ولادة اخ أو اخت أو وفاة احد افراد العائلة او اصابة احدهم بمرض عضال ..الخ. اذ أن المشاكل السلوكية هي الطريقة التي يتبعها الاطفال والمراهقون للتكيف مع الاحداث الصعبة. ولما كان من الطبيعي ان يتعرض الاهل والاطفال والمراهقون في الازمات وحالات الحرب لتجارب صعبة ومؤلمة، فاننا سنحاول في هذا الدليل ان نزيد من فهم وادراك الاهل والمدرسين للمشاكل السلوكية التي يعاني منها الاطفال والمراهقون ليتمكنوا من معالجتها.

اظهرت الازمة في الكويت ان العائلات حاولت ان تحمي الاطفال والمراهقين من صدمات الحرب بدون مساعدة مباشرة من الاختصاصيين وكان هذا عاملا مساعداً بالرغم من دوره المحدود. ذلك ان بعض العائلات ذهبت مع اطفالها للسكن مع اقربائها مما اتاح للاطفال والمراهقين ان يشاركوا اترابهم جراح الحرب النفسية، لذا فقد نظم بعض المدرسين حلقات عمل دراسية وتدريبية لفترة قصيرة اتاحت للاطفال ان يعبروا عن مخاوفهم واضطراباتهم بواسطة الرسم والتلوين.

اما الآخرون فقد عملوا على تعزيز الوعي الوطني والديني من خلال المساجد، وقد ساعد هذا التواصل الاجتماعي المراهقين على تهدئة احزانهم ومخاوفهم. كما بادر العديد من الاطفال والمراهقين لمساعدة ذويهم وابناء بلدهم في اداء بعض الاعمال اليومية مما ساعدهم على احساسهم بالذات وبالتالي التخفيف من معاناتهم النفسية.

ومع امتداد الحرب لعدة شهور زاد التعقيد في متطلبات الاطفال والمراهقين العاطفية كما زاد شعور الاهل والمدرسين بالعجز واليأس. اما في حالة الاطفال الذين شاهدوا وعاشوا اقصى حالات العنف، فان الآثار النفسية لهذه الصدمات عليهم لا تزال ملموسة ولا يخفي علينا ان هذه الحالات الصعبة تتطلب عناية خاصة.

لقد عبّر العديد من المدرسين والاهل في الكويت عن رغبتهم في التعرف على مختلف الطرق لمساعدة اطفالهم.

وقد جاء هذا الدليل الموجه الى الاهل والمدرسين استجابة لهذه الاحتياجات الجديدة التي عبر عنها المجتمع الكويتي بعد الازمة التي مرّ بها.

يعرف هذا الدليل والمدرسين بانواع التجارب المؤلمة التي يواجهها الأطفال والمراهقون في البلاد التي تجتاحها الحروب ويفسر السلوك الذي يصدرعن الاطفال والمراهقين كردة فعل لهذه الاحداث. كما يحوي هذا الدليل ارشادات عملية مبسطة وواضحة للاهل والمدرسين الذين يرغبون في مساعدة الاطفال والمراهقين للتكيف مع ظروف وتجارب الحرب ومن اهدافه ايضاً المساعدة في تشخيص حالات الأطفال والمراهقين الذين يحتاجون الى عناية خاصة.

دور الاهل والمدرسين :

لما كان من الضروري الاهتمام باحتياجات الاطفال والمراهقين العاطفية خاصة في ظروف الازمات والحرب فإن مسؤولية الاهل لا تنحصر فقط في توفير الطعام والملبس والمسكن بل في توفيرجو ملائم من المحبة والطمأنينة والاستقرار يساعد على النمو المتكامل الجسدي والعاطفي والاجتماعي . ان الاطفال والمراهقين الذين يعيشون في ظروف الازمات والحروب يصبحون اكثر حاجة لعطف واهتمام الاهل والمدرسين، لان الحرب تزيد من قلقهم واضطرابهم ومخاوفهم ولا بد من طمأنتهم بشكل مستمر لان منهم من يمر بتجارب نفسية حادة عند وفاة أحد الاخوة او الاصابة بجروح او مرض.

ولا شك ان التعاون بين الاهل والمراهقين والمدرسين في حالات الحرب واثناء الازمات يزداد اهمية من أجل مساعدة الاطفال والمراهقين في التغلب على مشاكلهم الناجمة عن الصدمات والتجارب المؤلمة.

محتويات هذا الدليل:

يحوي هذا الدليل الاجزاء الثلاثة التالية:

- الجزء الأول: نماذج من تجارب الحرب المؤلمة واثرها على الاطفال والمراهقين.
- الجزء الثاني: طرق التدخل للمساعدة وتشمل تدخلات عامة تهدف الى خلق جو علاجي في البيت والمدرسة.
- الجزء الثالث: مشاكل الاطفال والمراهقين السلوكية المعقدة ودور الاهل والمدرسين في التعامل معها.

تجارب الأزمة والحرب وردود فعل الاطفال والمراهقين

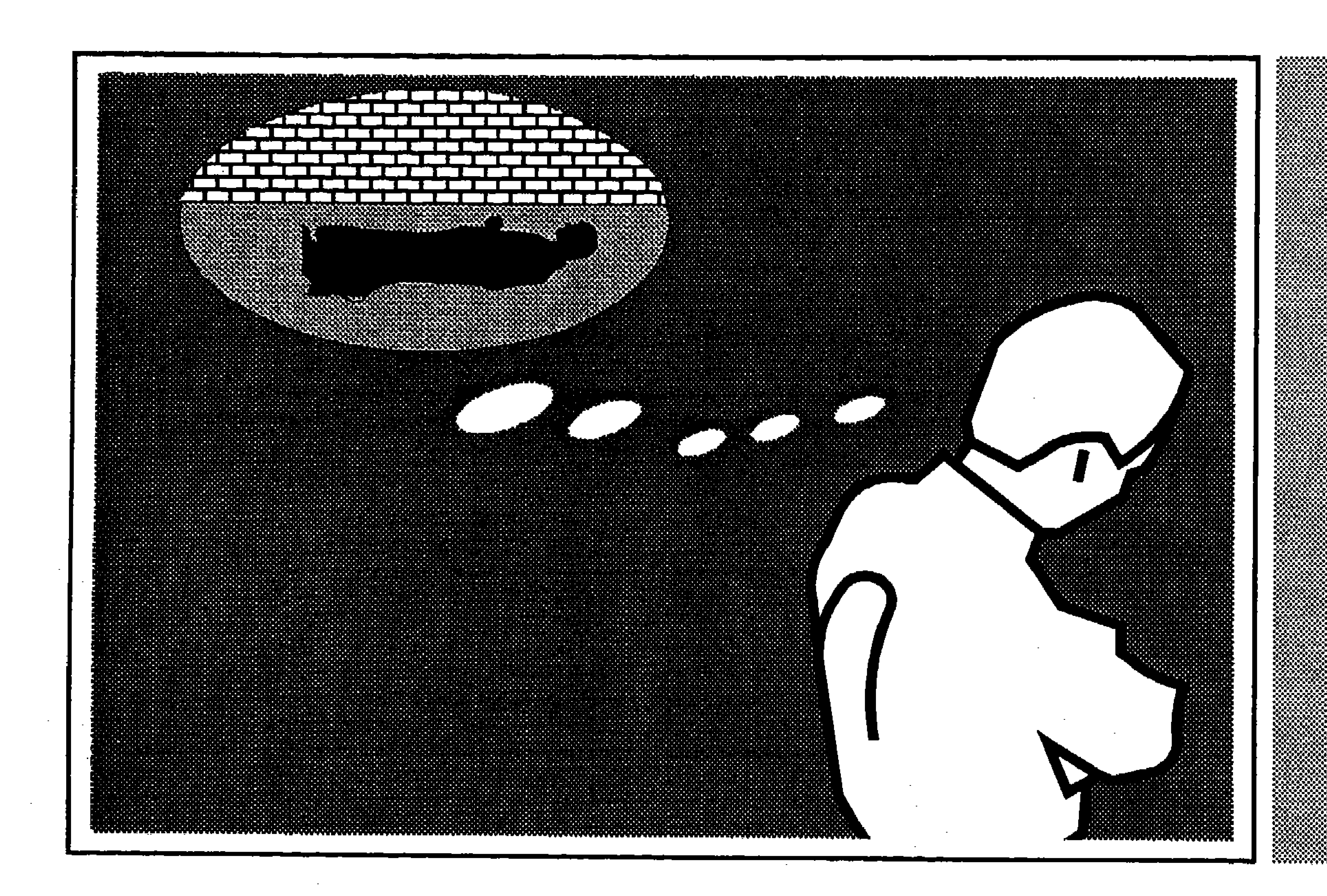
أولا تجارب الأزمة والحرب وردود فعل الاطفال والمراهقين

أ- نماذج من التجارب الصعبة الناتجة عن ضغوط الأزمة والحرب عند الاطفال والمراهقين:

بازدياد الازمات والحروب في العالم ، ازداد تعرض الاطفال والمراهقين لحوادث العنف المباشر. فهناك بعض الاطفال والمراهقين الذين شهدوا مصرع احد الاهل، أو الاصدقاء وهناك آخرون تعرضوا لأذى جسدي سبب لهم في بعض الاحيان اعاقة جسدية، وهناك البعض الذين اضطروا الى الافتراق عن والديهم وأفراد عائلتهم، واخرون تجندوا واشتركوا في القتال. فقد تعرض الاطفال والمراهقون الى انواع متعددة ومختلفة من التجارب.

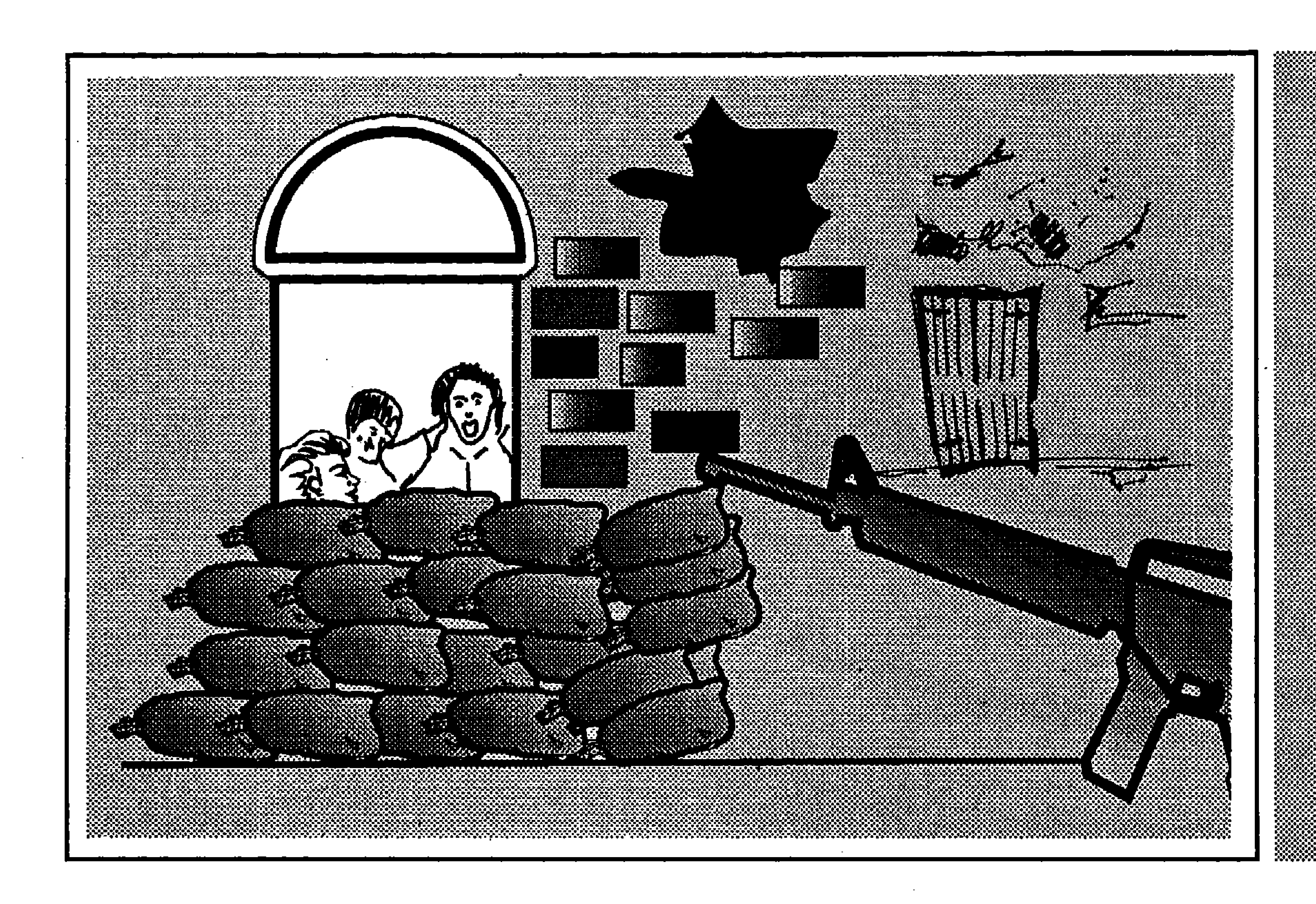
وفيما يلي امثلة لتجارب واجهها الاطفال والمراهقون في الكويت كان لها تأثير سلبي على نموهم. ومما لا شك فيه ان تأثير الحوادث في نفوس الاطفال والمراهقين يتوقف على مدى الاهمية التي يعلقونها عليها. فعلى سبيل المثال، ان تأثير صدمة مصرع الأب أثناء القتال يتوقف على المعنى الذي يعكسه هذا الحادث في ذهن الطفل فإذا اعتقد الطفل ان مصرع الاب هو عمل بطولي ينبغي التشبه والتمثل به فإن الحادثة تكون أخف وقعا على نفسه مما لوكان موته نتيجة حادث عارض.

١ مقتل أحد الاهل أو المقربين من الطفل أو المراهق



في اوقات الحرب والعنف قد يقتل احد الاهل والمقربين من الطفل والمراهق (مثلا احد الاهل، الاشقاء، أحد أفراد العائلة، مدرس، احد الجيران..الخ) ومن المعلوم أن مقتل احد المقربين من الطفل والمراهق في حوادث العنف هذه يؤدي عادة إلى شعور الطفل والمراهق المفجوع بالكآبة الشديدة لا سيما إذا كان القتيل احد الاهل أو إذا حصلت الحادثة على مشهد من الطفل أو المراهق.

٢ التعرض للقتال والقصف

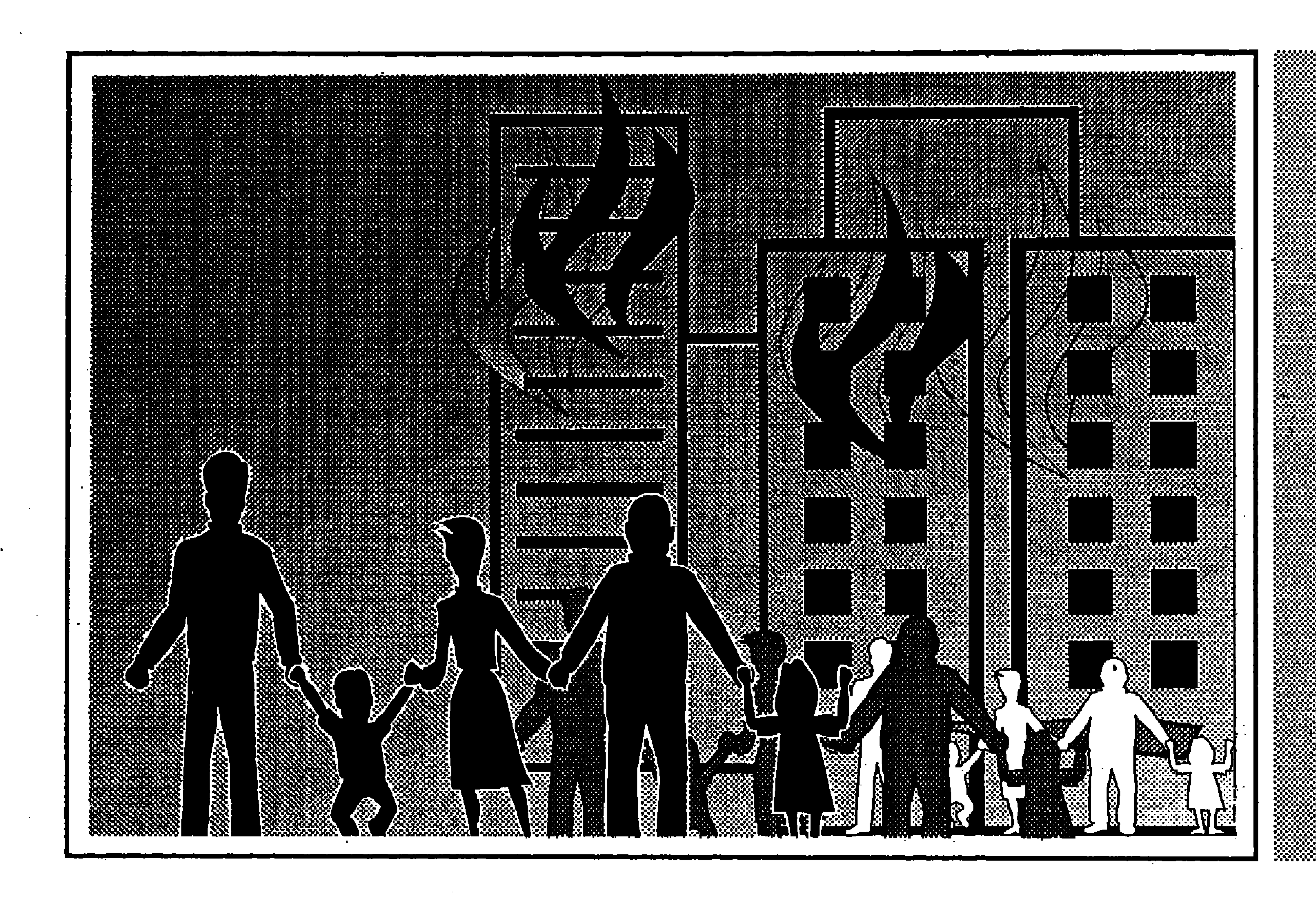


في البلاد التي تعاني من الحروب والازمات كثيراً مايحدث التراشق المدفعي واطلاق النار في الاحياء السكنية على مقربة من البيوت والمدارس اضافة الى انفجار السيارات المفخخة في الشوارع واعتداءات القوات المسلحة على المنازل والاحياء.

ونتيجة لاعمال العنف هذه تهدم وتحرق البيوت ويضطر الكثيرون لترك بيوتهم والهجرة عنها في ظروف القتل والجرح والخطر. هكذا تزداد درجة القلق والاضطراب والخوف لدى الاطفال والمراهقين وتنتابهم حالات من القلق العصبي والخوف (فوبيا).

٣

التهجير وحالة اللجوء



لقد اضطرت العائلات في بعض المناطق مثل جزيرة فيلكا إلى ترك منازلها وحاجياتها والهرب إلى أماكن آمنة، وذلك بسبب القتال العنيف والمضايقات والتخويف. كما اضطرت ايضاً بعض العائلات للهجرة إلى الدول الخليجية المجاورة وغيرها لنفس السبب السابق.

ان كل هذه التغيرات في السكن أو المنطقة أو في ديارالاغتراب لابد أن تؤدي إلي تضايق العائلة النفسي وخاصة الاطفال والمراهقين. وفي كثير من الاحوال يجد الاطفال والمراهقون انفسهم بعيدين عن الاماكن المألوفة وعن الاهل والاصدقاء المقربين. ومن هذه الناحية يواجه الاطفال والمراهقون اللاجئون عبئا اكبر وذلك لاضطرارهم الى تعلم بعض العادات والتكيف مع احوال اخرى جديدة.

وبسبب النزوح الاضطراري وغير المتوقع والشعور بعدم الامان تظهر لدى بعض الاطفال والمراهقين عوارض الاضطراب النفسي الشديد مثل قلق الانفصال عن الاهل، الخوف من المدرسة والعوارض الجسدية النفسية (سايكوسوماتيك) ومشاكل النوم.. الخ، بينما يشعر البعض الآخر بالحزن والشوق والحنين الى البيت الاصلي. ويرفض عدد منهم البيئة الجديدة ويصبح تصرفهم عدائيا وفوضويا ومن الصعب ضبطه والتحكم به.

٤ الافتراق عن الأهل

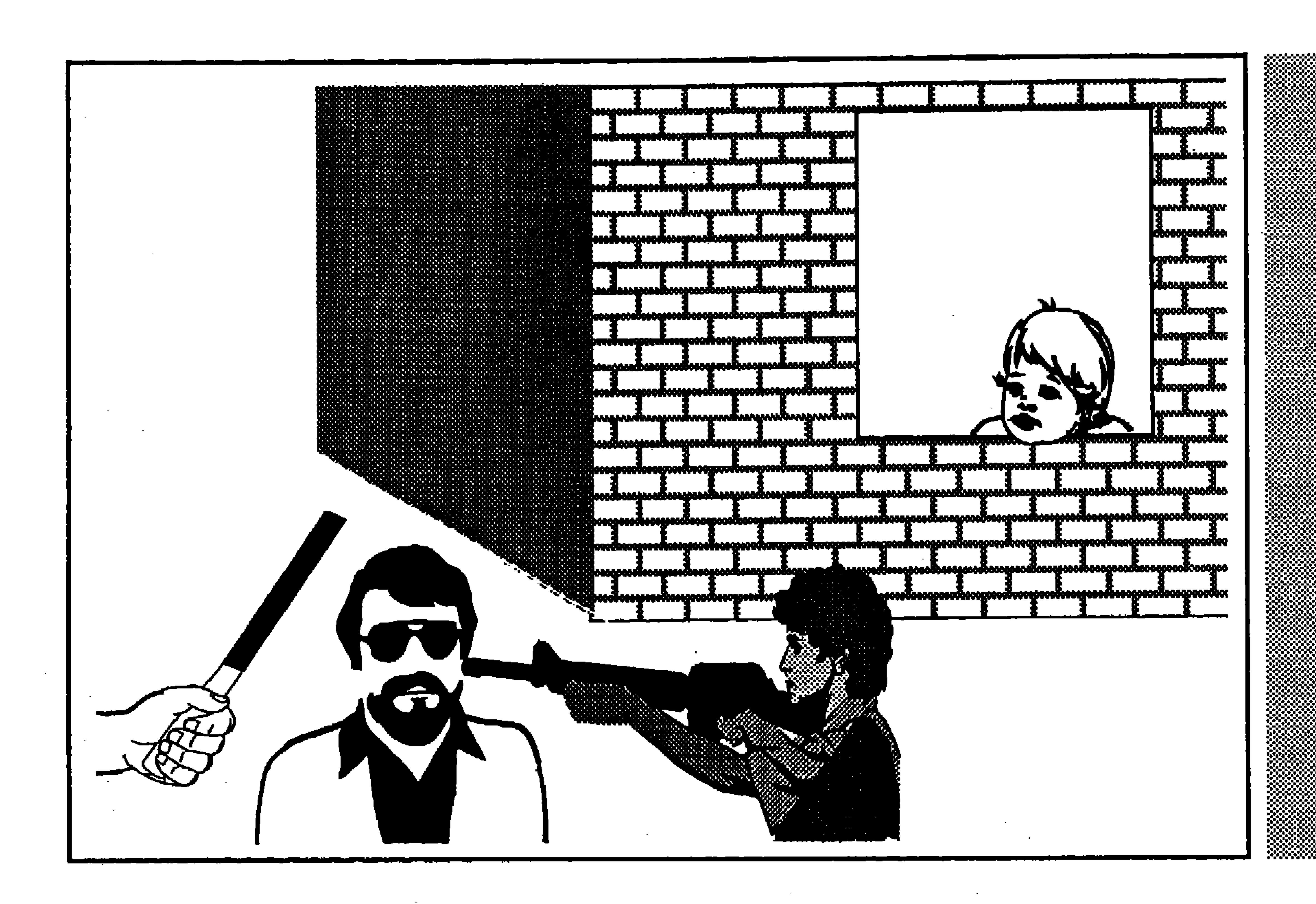


لقد كان تأثير الافتراق الطويل عن الاهل والمقربين موضع اهتمام علماء النفس خلال الحرب العالمية الثانية. وقد دلت الدراسات التي اجريت خلال قصف لندن المكثف (لندن بليتز) ان الافتراق القسري عن الاهل له علاقة وثيقة بالمشاكل النفسية لدى الاطفال الصغار وعلى الاخص حالات الكآبة والاضطراب. لذا حرصت وكالات الاغاثة الدولية على محاولة تجميع الاطفال والمراهقين عن الاهل. ولكن حالات الافتراق عن الاهل اصبحت للأسف اكثر شيوعا نتيجة الحروب الحالية.

ان الابتعاد لمدة طويلة عن الاهل وبقية افراد العائلة وخصوصا في حالات الحرب (بسبب اشتراك الوالد في القتال والاختطاف والاسر) هي بحد ذاتها تجارب اليمة بالنسبة للاطفال والمراهقين وخاصة الصغار منهم (الذين تتراوح اعمارهم بين ٢-٥سنوات).

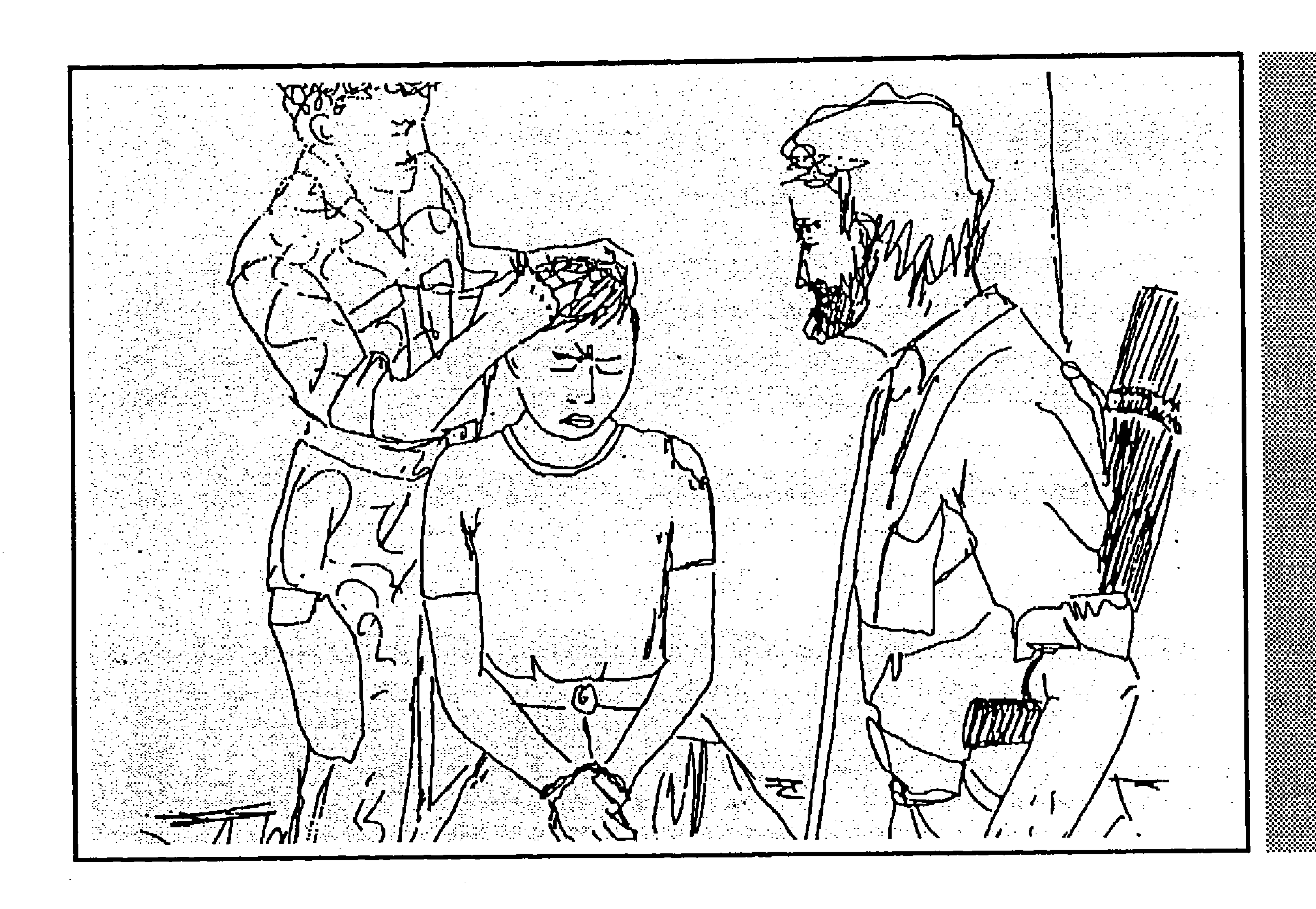
ونظرا للسند الذي يشكله الوالدان لأولادهم من أخطار وويلات وفظائع الحروب فإنه من المستحسن أن يظل الاطفال والمراهقون برفقة وحماية الاهل بالرغم من احتمال تعرضهم للخطر ومشاهدة اعمال العنف والتخريب.

٥ مشاهدة أعمال العنف



العنف هو أحد الظواهر اليومية في حياة الاطفال والمراهقين الذين يعيشون في بلد يعاني من الازمات والحروب. وبما ان بعض الاطفال والمراهقين شاهدوا أعمال التعذيب أو مقتل احد المعارف أو الاقرباء من جراء الاعمال العدوانية التي لا تميز بين مدنيين وعسكريين فإن مناظر الرعب هذه لابد ان تترك في نفوسهم مشاعر حادة من الخوف وعدم الثقة والغضب.

٦ ضحايا أعمال العنف



الكثير من الاطفال والمراهقين يصبحون ضحايا للعنف، ففي الازمات والحروب يتعرض الكثير من الاطفال والمراهقين يوميا الى الاعتقال والتوقيف والتعذيب والاعتداء الجنسي، ونتيجة لهذه الاعمال العدوانية تتكون ردود فعل نفسية عديدة لديهم.

٧ الاصابات والاعاقات الجسدية

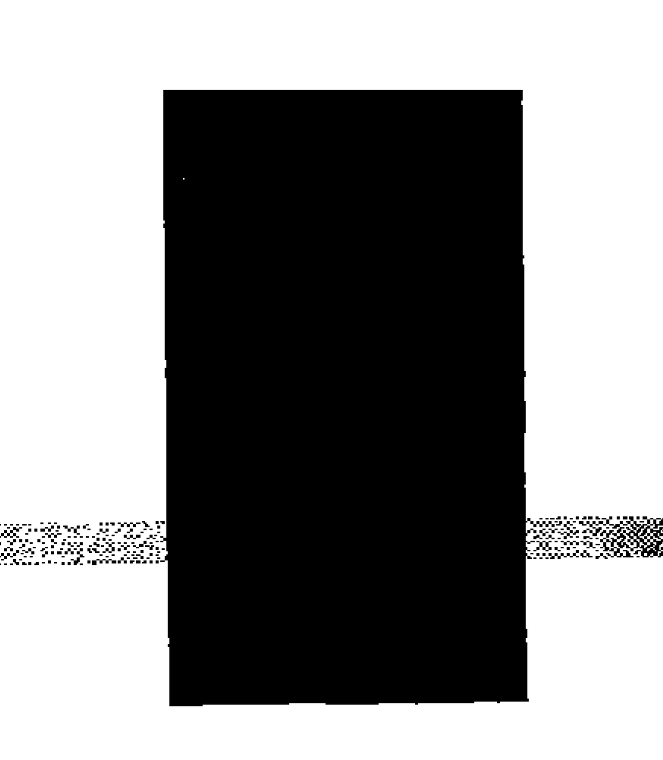


ان الاطفال والمراهقين الذين تعرضوا لويلات القصف والقتال خلال فترة الازمة أوالذين تعرضوا لانفجارات الالغام في فترة ما بعد التحرير، لابد وأنهم أصيبوا بالجروح والحروق الخطيرة أو بترت اطرافهم أو فقدوا سمعهم. ان الضحايا من الاطفال والمراهقين تلزمهم مختلف انواع الخدمات مثل اضافة الاطراف الصناعية والعلاج الطبيعي(فيزيوثيرابي) بالاضافة إلى اعادة التأهيل ورد المصابين الى الوضع السابق والتمرين المهني، هذا علاوة على العلاج النفسي لمساعدة المصابين في تقبل اعاقتهم والتعايش معها.

٨ الاشتراك في القتال



قد يُرغم بعض الاطفال والمراهقين على الاشتراك المباشر أو غير المباشر في القتال بينما يتطوع البعض الاخر. ففي الكويت ساهمت مجموعة من الاطفال والمراهقين في بعض اعمال المقاومة.



ردود فعل الاطفال والمراهقين لتجارب الحرب المؤلمة:

يجدر بنا ان نذكر انه من الطبيعي أن يؤدي كل ذلك إلى ظهور ردود فعل ضاغطة عند الاطفال والمراهقين بعد ان يمروا بتجارب مخيفة ومؤلمة. ان معظم تجارب الازمة والحرب التي ذكرت سابقا تغير حياة الاطفال اليومية وهذا ما يسبب لهم الشعور بالخوف والاضطراب النفسي والغضب وعدم الثقة. وقد تتزايد هذه المشاعر اكثر اذا لم يتمكن الاطفال والمراهقون من تفهم هذه التغييرات، وإذا لم يستطع الاهل مساعدتهم ومعاونتهم في تحمل وتقبل ظروفهم الجديدة.

وتصبح الانفعالات الضاغطة غير اعتيادية عندما تشتد حدتها وتدوم فترة طويلة، وتحدث تغييرا في الطرق التي تتجاوب وتتفاعل بها العائلة والمدرسون مع الطفل والمراهق. وفي هذه الحالات لا تكفي مساعدة الاهل والمدرسين اذ أن الطفل يحتاج انذاك الى اهتمام وعلاج متخصص.

تحديد أسباب التوتر النفسي:

يتحتم علينا لكى نفهم ردود الفعل الناتجة عن الازمة والحرب عند الاطفال والمراهقين ان نعرف ما يلي:

نوع التجارب التي مر بها الطفل والمراهق وحقيقة شعوره تجاهها.

نوع التجارب التي يصبح التكيف معها اكثر صعوبة.

يتعرض الاطفال والمراهقون خلال الحرب الى انواع مختلفة من التجارب الصعبة الضاغطة دون علم الاهل والمدرسين. لذلك يتعين علينا ان نعرف حقيقة التجارب التي مر بها الطفل وتأثيرها عليه. وان نفرق بين المشاهدات والتجارب الشخصية التي حدثت له، وما سمعه من الاخرين او شاهده على شاشة التلفزيون من الحوادث التي يخشى الطفل ان تحصل له. وبالرغم من احتمال ان تكون ردود الفعل واحدة سواء شاهد الطفل هذه الاحداث شخصيا أو على شاشة التلفزيون أو توقع حدوثها بالكثير من الرهبة والقلق فإنه من الضروري اولا ان نتبين حقيقة التجربة التي مر بها لكي نتمكن من التدخل الفعال لحمايته.

أما الخطوة الثانية فهي ان نستجلي حقيقة شعور الطفل تجاه الحادثة. أكان خائفا؟ أم حانقا؟ أم شاعرا بالعجز لعدم تمكنه من الحيلولة دون حدوث التجربة؟! هل كان غضبه قليلا لأن حياته لم تتغير كثيرا من جراء هذا الحادث؟ لذا يتعين علينا ان نعرف تقديرات الطفل الشخصية لنوعية الضغط الذي تركه الحادث في نفسه.

بالرغم من ان المشاكل السلوكية عند الاطفال والمراهقين تسببها عادة حالة قلق عامة (سببها وقوع عدة احداث صعبة ضاغطة في الفترة نفسها) فإن معظم المشاكل السلوكية يمكن ربطها بحالات ضاغطة محددة، أو تغييرات كبيرة في حياة الطفل اليومية. ان معرفة نوعية الاحداث التي يتفاعل معها الطفل تساعد على التدخل الفعال، فإذا كان الطفل والمراهق على سبيل المثال قد اضطر للافتراق عن عائلته والسكن مع اخرين بسبب القتال العنيف في نفس الوقت الذي فقد فيه اباه، فإنه من الضروري ان نحدد التجربة الاشد ضيقا بالنسبة له. فإذا لم يفصح عنها فمن المحتمل ان نظن خاطئين بأن



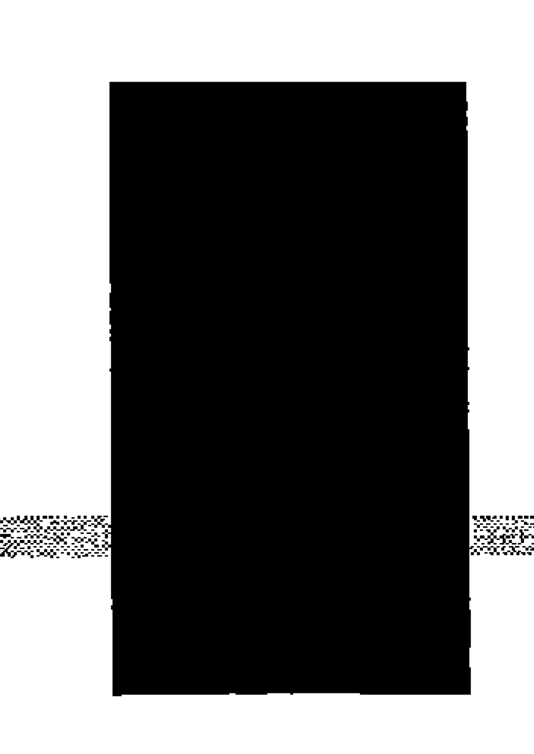


سبب الضغط والتوتر هو ابتعاد الطفل عن البيت، بينما هو في الواقع الخوف والقلق على مصير الوالد الغائب.

انه من الاسهل علينا ان نفهم اسباب الضيق عند الاطفال والمراهقين مقارنة بالراشدين. إذ أن اجوبة الاطفال والمراهقين اكثر صراحة. ومن السهل ان نعرف مصدر وسبب التوتر اذا عرفناالوقت الذي بدأت فيه المشكلة بالظهور. يستطيع المراهقون ان يعبروا عما يضايقهم وان يفصحوا عما يخالجهم الى شخص يثقون به. أما بالنسبة للاطفال فإن أحد الاهل أو المدرس قد يضطر لاستعمال اللعب وسرد الحكايات ليساعد الطفل على التعبير بطريقة غير مباشرة عمايضايقه.

ومن الضروري أن نذكر أنه في حالات الحرب الطويلة الامد، مثل لبنان، يعتاد بعض الاطفال والمراهقين على تكرار تجارب صعبة وضاغطة (مثل القصف، التهجير، أعمال العنف) وقد لا يبدو لديهم أي ضيق أو اضطراب لكن تجارب الحرب هذه لها تأثير سلبي على نموهم لان احتياجاتهم الى النمو الصحي لم تتوفر.

من المعروف أن الاطفال والمراهقين يتفاعلون مع الحادث الواحد بطرق مختلفة، وذلك لأن ردود فعلهم تجاه الحوادث الصعبة الضاغطة تتوقف على عدة عوامل متغيرة أهمها نوع الحادثة ومزاج الطفل وعمره والاختلافات في الجو العائلي. فمثلا قد يصبح الطفل الخجول أكثر انكماشاً وانعزالاً بعد وفاة أحد أفراد العائلة بينما يصبح تصرف الطفل الواثق من نفسه أكثر عداء. كما أن أعراض الطفل والمراهق تكون عادة أخف وأقل حدة ان كان تصرف عائلته تجاه الاحداث هادئا ومعتدلا بينما تزداد حدة الاعراض التي يعاني منها الطفل والمراهق عندما يكون والداه كثيري الانفعال.



أهمية عمر الطفل

يعتبر عمر الطفل أحد العوامل المهمة التي يجب أن ندرسها على حدة اذ أن العمر يؤثر على تفهم الطفل أو المراهق للحادثة وعلى طريقة تفاعله معها. وفيما يلي ملاحظات عامة على كيفية تفاعل الاطفال مع الخبرات المؤلمة حسب اعمارهم:

مشاكل الاطفال والمراهقين السلوكية العادية الناتجة عن الازمة والحرب

(١) الاطفال الصغار (٢-٥سنوات)

يعتمد الاطفال على الاهل للحماية والوقاية، فاذا تعرضت حياتهم للخطر وجدوا أنفسهم مستسلمين عاجزين. لذلك فانهم يحتاجون الى وجود الراشدين لحمايتهم من الاخطار. وهناك بعض الاطفال الذين ينعزلون ويمتنعون عن الحديث اذا ما واجهتهم حادثة ضاغطة مؤلمة. ولا يعني الصمت أن الحادثة لم تؤثر على الطفل اذ ان الاطفال كثيرا ما يبوحون الى أشخاص يثقون بهم بتفاصيل كاملة عن حوادث صعبة حصلت لهم منذ وقت طويل كما أن عناصر الحوادث الصعبة تظهر في نشاطات اللعب عند الطفل. ومثالا على ذلك فتاة في لبنان في الرابعة من العمر شاهدت بعض افراد المليشيا يطعنون أباها بعد ذلك أخذت تطعن لعبتها مرارا ثم تتظاهر بأخذها الى المستشفى وكثيرا ما نرى لدى الاطفال اعادة تمثيل بعض اجزاء واشكال الحادثة المؤلمة الضاغطة، وهذا لان طريقة الطفل في التحكم في الصدمة التي سببتها الحادثة له هي ان يمثلها مراراً وتكراراً.

ان الاطفال بعد تعرضهم الى حوادث مؤلمة ضاغطة يبدأون بالشعور بالخوف من امور سواء كانت حقيقية ام خيالية. كما أنه من الطبيعي أن يتفاعل الاطفال بشدة مع كل الاشياء التي تذكرهم مباشرة أو غير مباشرة بالتجربة المؤلمة فمثلا الاطفال الذين سمعوا اصوات القصف قد يضربون بشدة كلما سمعوا صوت الرعد أو أي صوت عال آخر كما انهم ايضا يخافون الخروج من المنزل بمفردهم ومن المحتمل أيضا أن يشعر الاطفال بالخوف من اشياء وهمية او خيالية تتراءى لهم خلال الليل مثل الواوي او اشخاص شريرين يريدون الاذى لهم.

ان الاطفال في هذا العمر لا يدركون مفهوم الموت ويشبهونه بالافتراق ويظنون بان الموت يمكن عكسه ويتوقعون رجوع الميت لذا فان وفاة احد الاهل يشعرهم بالخوف من فقدان الوالد الاخر او احد افراد العائلة.

ما هي اكثر المشاكل السلوكية في هذا العمر؟

– ان رد فعل الاطفال دون الخامسة من العمر على الحوادث المؤلمة هو اظهار المزيد من التعلق بالاهل وبالخوف من الافتراق عنهم. فالاطفال في هذا العمر يلتصقون باهلهم ويخافون من النوم لوحدهم ويغضبون ويصرخون عندما يتركون بمفردهم.

– يبدأ بعض الاطفال في هذه العمر بالرجوع الى أنماط سلوكية سابقة ويرتدون الى عادات وحالات انتقالية (مثل المصاصة ومص الاصابع) ويتأتئون ويتلعثمون بالكلام. كل هذه أدلة على توترهم النفسي. كما انهم يفتقدون المهارات



التكاملية الحديثة ويرجعون الى التبول اللاارادي.

– ان محاولات الاطفال في هذه العمر لتفهم الاحداث المؤلمة الضاغطة التي مروا بها، تسبب لهم في كثير من الاحوال الكوابيس والاحلام المزعجة والرهبة في الليل.

(٢) الاطفال (٦-١٢) سنة

يتعامل الاطفال مع التجارب المؤلمة من خلال العديد من ردود الفعل السلوكية والادراكية والعاطفية كما انه بامكانهم أن يستعيدوا هذه الحوادث بطريقة منطقية وان يتفهموا ما حصل لهم. وفي مجال الادراك كثيرا مانجد الاطفال يتعاملون مع التجارب المؤلمة باستعمال الخيال فكثيرا ما يتخيلون ويتوهمون بأنهم نجحوا في منع الحوادث المؤلمة(مثل انقاذ الاب من القتل، او تضليل وخداع المعتدين..الخ) أو ان نتيجة الحادث كانت مختلفة عما حصل فعلا (مثلا ان الاب كان غائبا عن المنزل، اوان الاب اطلق النار على المعتدين ..الخ). ان قدرة الاطفال على استعمال الخيال لمعالجة الحوادث المؤلمة تمكنهم من التغلب على الشعور بالعجز. ولكن نضوج الاطفال الادراكي يجعلهم عرضة للشعور بالذنب وتأنيب الضمير لذا فانهم في الوقت الذي قد يتخيلون فيه انهم قادرون على منع وقوع حادثة ما قد يلومون أنفسهم لانهم لم يفعلوا ما فيه الكفاية.

ان ادراك الاطفال في هذا العمر لمفهوم الموت يعتبر اكثر وضوحا من ادراك الاطفال الاصغر سنا فانهم يعلمون ان الموت نهائي وانه لا يمكن عكسه. بعد تعرض الاطفال في هذا العمر الى التجارب المؤلمة الضاغطة تزداد مخاوفهم فمثلا اذا اصيبوا بجراح خطيرة يفقدون احساسهم بالطمأنينة والامان ويشعرون بالخوف من تعرضهم للمزيد من الاذى.

ان مفاهيم العدالة الاجتماعية والاخلاق ومحبة الغير تتأثر بالواقع الاجتماعي السائد خلال الازمة والحرب فيتأثر الاطفال بالبيت والمدرسة والاعلام الذي قد يمجد بعضه العنف والاخذ بالثأر والتعذيب ويصبح العنف في نظر الاطفال في تلك البلدان مباحا اخلاقيا اذا استخدم كطريقة لحل الخلافات.

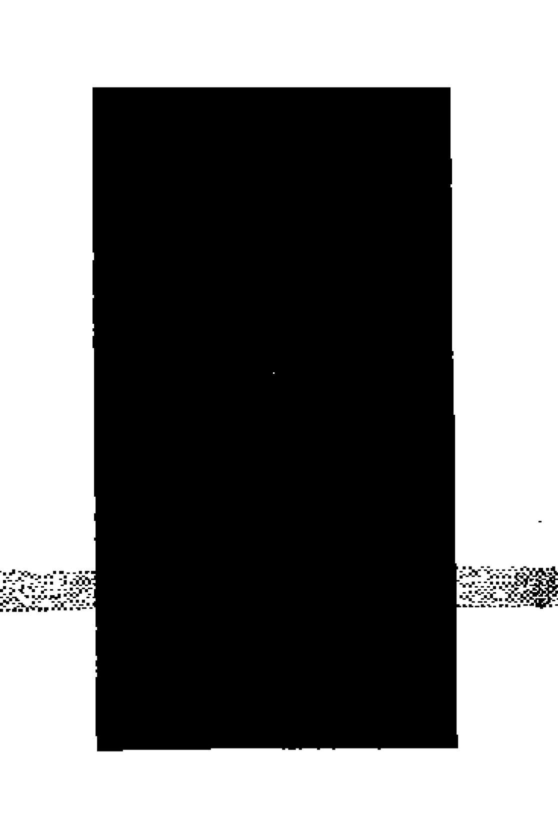
ماهي أكثر المشاكل السلوكية البسيطة عند الاطفال في هذا العمر؟

– يجد الاطفال صعوبة في التركيز تؤدي الى تدني ملموس في انجازهم الدراسي، ولعل هذا يعود أحيانا الى الذكريات المؤلمة الضاغطة التي تراود افكارهم وتولد لديهم شعورا بالحزن، وهم يعانون كذلك من السرحان والتململ وعدم التمكن من التركيز والصعوبة في اكمال واجباتهم الدراسية.

ولذا يعاني الكثيرون في هذا العمر من الاضطراب وعدم القدرة على التعلم وعدم الانضباط في الصف.

– من خصائص السلوك القلق في هذا العمر، العصبية مثل (الاهتزاز، الارتجاج والتأتأة، وقضم الاظافر..الخ) اضافة للاعتماد العاطفي الشديد وكثرة الحركة ومشاكل الاكل. كمانجد أيضا ان الكثيرين من الاطفال في هذا العمر يشتكون بشكل خاص من ظهور عوارض جسدية نفسية(مثل الشعور بالدوار، والصداع، وآلام المعدة).

– كثيرا ما يبدي الاطفال تغيرات سلوكية فمنهم من يصبح اكثر عدوانية والحاحاً (مثل الصراخ والكلام بصوت عال،



والخشونة في اللعب والتسلط والتمرد ..الخ). ومنهم من يصبح مستسلما (صامتاً، مطيعاً، كابتاً للشعور، كئيباً، فاقداً الاهتمام باللعب..الخ) ان هذه التغييرات السلوكية تتدخل في علاقات الطفل مع الآخرين وخصوصا مع أقرانه، وقد تسبب له احياناً العزلة الاجتماعية.

– تعتبر نزعة العودة للسلوكيات الطفولية مثل: (التبول اللاارادي، الرغبة في النوم مع الاهل..الخ) ومشاكل النوم من جملة المشاكل التي يعاني منها الاطفال في هذا العمر.

(٣) المراهقون (١٣-١٦سنة)

يمر المراهقون بكثير من التغيرات الجسدية والعاطفية. لذا فانهم يحاولون الانفصال عن الاهل وذلك في محاولة تأسيس علاقات شخصية مع العالم الخارجي. وبفضل ادراكهم ومعرفتهم بالتفكير الاستنتاجي، وقدرتهم على فهم النتائج البعيدة للازمة والحرب فانهم اكثر عرضة للتأثر بالازمة من الاطفال الصغار.

ان المراهقين بعكس الاطفال لا يستعملون الخيال أو اللعب في التعامل مع التجارب المؤلمة، وبالرغم من قدرتهم على التكلم عما حدث لهم، فان الكثيرين منهم يحتاجون الى المساعدة لكى يستطيعوا التعبير عن شعورهم بصراحة. وغالبا ما نرى ان الكثير من المراهقين يعانون من عقدة الذنب لعدم تمكنهم من منع وقوع الحادث، فمثلا اذا فقد المراهق احد اصدقائه، فانه غالبا ما يشعر بالذنب لنجاته من القتل بالرغم من انه يعرف يقينا بانه لم يكن في مقدوره الحيلولة دون وقوع الحادث.

وهناك بعض المراهقين الذين يجبرون (بعد حدوث تجارب مؤلمة) على تحمل مسئوليات الراشدين قبل الاوان. وهناك منهم من يتصرف ظاهريا كالراشدين ولكنهم في الحقيقة ينقصهم النضج العاطفي ويحتاجون الى عناية ومساعدة الراشدين . لذا يلعب الاصدقاء والزملاء دورا مهما في حياة المراهقين. ولعلاقات المراهقين الاجتماعية الكثيرة دور هام في مساعدتهم على تحمل التجارب المؤلمة. فالزملاء والمعلمون يصبحون من أهم مصادر الدعم والمساندة العاطفية بالنسبة للمراهقين.

ما هي أهم المشاكل السلوكية التي يجب الانتباه اليها في هذه السن؟

– يتصرف المراهقون بالتحديد تصرفا مؤذيا للنفس في محاولتهم للتعامل مع مشاعر القلق والكآبة. وبعد وقوع التجارب المؤلمة يبدأ بعض المراهقين بممارسة تصرفات شاذة وغير سوية. فكثيرا ما نراهم يجازفون بحياتهم بالاشتراك في اعمال خطيرة (مثل التمرد على السلطة، استعمال المخدرات، قيادة السيارات والدرجات النارية بسرعة جنونية والسرقة..الخ)

– باستطاعة المراهقين فهم واستعياب تأثير الازمة والحرب على حياتهم، وكثيرا ما يأخذ البعض بالانسحاب والانعزال عن الناس بعد حدوث تلك التجارب المؤلمة، كما يصبحون خائفين ومتشائمين وتهتز مبادئهم ومسلماتهم الاساسية.

– ان الضيق والقلق المستديم والمزاج العصبي فضلا عن العوارض الجسدية والنفسية هي من الحالات الشائعة بين المراهقين.



مشاكل السلوك البسيطة عند الاطفال
دور الاهل والمدرسين

طرق التدخل العامة:

١- في البيت:

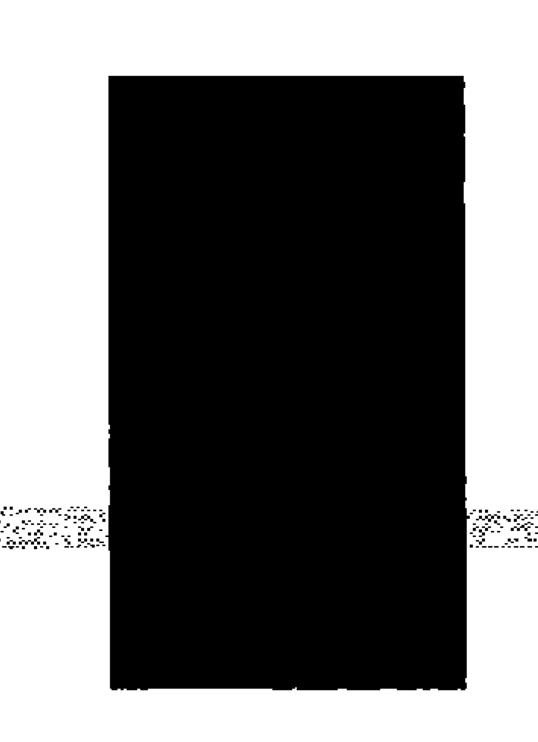
دور الاهل في مساعدة الاطفال:

يحتاج الاطفال إلى الأمان والاستقرار والشعور بالتقارب العاطفي مع الاهل والاخوة والآخرين من أفراد العائلة . ومن المستحسن أن لا يفترقوا عن والديهم وخصوصا في أيام المحن والشدائد. ولكن اذا تعذر ذلك فانه من الضروري أن نساعد الطفل في تكوين علاقات جديدة وحميمة لكى نتمكن من خلق الشعور بالطمأنينة .

من الضروري ان يفهم الاطفال التغيرات التي تحدث على مقربة منهم. وهم يحتاجون الى التحدث عما وقع لهم والتعبير عن عواطفهم. ومن الضروري ان يصغي الاهل والاقرباء اليهم. وكثيرا ما ينسى الوالدان أن لأطفالهم مشاعر وأنهم يتفاعلون مع التجارب الصعبة بألم. كما ان الكثير من الأهل يظنون خطأ أن تجنب التكلم عن هذه الحوادث المؤلمة يساعد الطفل على نسيانها ولكن في حقيقة الامر ان من الصعب على الاطفال ان ينسوا الحوادث المؤلمة دون ان يفهموا أولا ما حدث لهم، وبامكان الاهل ان يساعدوا اطفالهم وذلك بالاقرار أولا بحقيقة مشاعرهم و محاولة رؤيتها.. ليس من العسير فهم أسباب انزعاج الاطفال، إذ أنهم في العادة يرغبون في التحدث عما يضايقهم. لكنهم في بعض الاحيان يكتمون مشاعرهم وخصوصا اذا شعروا بان الاهل والمدرسين لا يكترثون بهم . ومثال ذلك الام التي اصبحت وبسبب حزنها الشديد على وفاة أحد اولادها، تتجاهل مشاعر اولادها الآخرين ومحاولاتهم في الافصاح عن عواطفهم، إذا انها لا تقوي على تحمل المزيد من الحزن. ومن شروط التوصل الى "الاستماع الجيد" شعور الطفل بان الاهل والاقارب مهتمون بمشاكله وقادرون ومستعدون لسماع كل ما يتحدث عنه. وإذا تمكن الاهل من اقامة علاقات مبنية على الثقة والمودة مع اطفالهم فانهم بذلك يساعدونهم على التحدث عن شعورهم وعلى تفهم ما حدث لهم وعلى التكيف مع التجارب الصعبة المؤلمة.

انه لمن الضروري ان تتابع العائلة نمط الحياة المعتاد والنشاطات اليومية بعد وقوع حوادث مؤلمة، لأن ذلك يعطي الاطفال شعورا بالاستقرار والأمن. وبالرغم من ان بعض الحوادث المؤلمة (كوفاة أحد الاهل أو الاخوة) تؤثر سلبا على الجو العائلي فإنه من الضروري ان تستمر النشاطات اليومية بدون تغير كبير وملحوظ. فمن المستحسن مثلا ارسال الاطفال الى المدرسة في أقرب وقت مستطاع، واخذهم الى الاماكن المألوفة، ودعوة اصدقائهم للاشتراك معهم في اللعب، والتمسك بنظام الاكل والنوم العادي.

ان اللعب والنشاطات المختلفة مثل القراءة والرسم يمكن استعمالها لمساعدة الاطفال على تفهم التجارب المؤلمة والتكيف معها وعلى مساعدتهم في نسيان مشاعر بالألم والحزن، فمثلا بامكان الطفل الذي شاهد تعذيب أحد معارفه ان يعبر عما يشعره بتصوير ورسم مشاهداته، مما يتيح له مشاركة الاخرين شعوره وقد يستفيد ايضا من الاشتراك في نشاطات تبعده عن الحادث المؤلم وتساعده على الاسترخاء.



دور الاهل في مساعدة المراهقين:

يعتمد المراهقون على أصدقائهم ومعارفهم أكثر من عائلاتهم لمعالجة وتخفيف حدة صدمات الحوادث المؤلمة. فيصبح مدرسوهم وقادة الجمعيات الاجتماعية والنشاطات الرياضية التي ينتمون اليها قدوة يحتذى بها ومصدرا للكثير من المساندة والدعم العاطفي والمعنوي. ويحتاج المراهقون في اوقات الشدة الى وجود راشدين يتعاطفون معهم ويخففون عنهم ويساعدونهم في تفهم الاحداث المؤلمة التي يمرون بها ويشاركونهم مخاوفهم وشعورهم. وكذلك بإمكان اصدقاء وزملاء المراهقين تعزيز شعورهم بالطمأنينة والثقة في النفس، لذلك فإن تشجيع المراهقين على الاجتماع واللقاء مفيد جدا لمساعدتهم على تحمل آلام التجارب الصعبة.

كما انه من الضروري ان يتحدث الاهل عن الوعي السياسي وان يساعدوا اولادهم المراهقين علي ترسيخ اعتقاداتهم الشخصية وتحديد دور العائلة بالنسبة للصراع الحربي القائم. ومن الجدير بالذكر ان انتماء المراهقين وتأييدهم العقائدي وتحبيذهم فكرة الصراع المسلح لابد ان يكون له بعض التأثير في التخفيف من الاذى الذي يسببه بعض تجار الحرب (مثل الاشتراك في القتال والتعرض للتعذيب). كما انه من الضروري ان يتم الحديث في جو عائلي عن الدور المهم الذي سيلعبه المراهقون في اعادة بناء الكويت في المستقبل . ان هذه الامور كلها تساعدهم في التحكم بالاحداث وفي لعب دور اجتماعي مفيد في المستقبل.

وكثيرا ما يشعر المراهقون بالعجز واليأس بالنسبة للمستقبل، لذلك فإن الحديث عنه يساعدهم على تكوين توقعات وآمال للمستقبل. ومن الضروري ايضا تشجيع المراهقين على الاشتراك والمساهمة في نشاطات اجتماعية اصلاحية مثل المشاريع التي تنظمها وكالات الاغاثة والمستشفيات ومخيمات السلام، والجمعيات النسائية والاتحادات النسائية.. الخ وهكذا تساعد هذه النشاطات المراهقين على الشعور بانهم قادرون علي التحكم بمجري الاحداث في حياتهم من خلال المشاركة بهذه النشاطات الايبجابية.

٢ - في المدرسة:

دور المدرسين في مساعدة الاطفال:

أصبحت المدارس خلال الازمة مقرا للقيادات العراقية وتحولت الى مصدر للقلق والخوف لدى الاطفال. ان العودة الى المدرسة يعطي التلاميذ شعورا بالاستقرار في حياتهم خصوصا اذا كانت الدراسة منتظمة والمدرسون ثابتون، لذا يجب تهيئة الاطفال نفسيا (مثلا طمأنة الاطفال وبشكل متكرر أن المدارس آمنة، واصطحابهم الى المدارس.. الخ).

وبالامكان استخدام الصف كمكان يسمح فيه بالتكلم ومشاركة الزملاء المشاعر وذلك بمساعدة المدرسين الذين يرتجي منهم ان يخلقوا جوا متعاطفا ومساندا للاطفال الذين عاشوا تجارب الازمة والحرب المؤلمة. واذا كان الصف يحتوي على عدد كبير من التلاميذ المتضررين والمتأثرين بتجارب معينة فإنه بالامكان تخصيص وقت منتظم للتحدث

عن هذه التجارب، اما اذا كان عدد الاطفال المتأثرين مباشرة بالحرب ضئيلا فإنه من المستحسن ان تعقد الحلقات بعد انتهاء الحصة. عندئذ يبدأ المدرس بسؤال التلاميذ عن عدد المتضررين منهم (من جراء القصف والاعتداء.. الخ)

وبعدها يسمح لكل طفل ان يتحدث عن تجربته ومشاعره. ودور المدرس يمثل الاعتراف بحقيقة مشاعر الاطفال وتفاعلاتهم وتقديم المعلومات عن ردود الفعل الطبيعية للحوادث المؤلمة. ومن المهم ان يخصص ١٠- ١٥ دقيقة فقط لهذه الجلسات وبعدها تبدأ الدراسة. كما يمكن للمدرس ان يستعمل الرسم والقراءة وسرد الحكايات للتحدث عن تجارب الحرب لدى التلاميذ.ومثلا يمكن الطلب منهم رسم حادثة صعبة أو كتابة قصة عن حادثة اليمة. فالهدف من كل ما تقدم هو مساعدة الاطفال في التعبير عن مشاعرهم ومحاولة السيطرة على مجري الاحداث في حياتهم ومن الضروري ان نذكر هنا ان النشاطات والهوايات خارج المدرسة مثل الموسيقى، الرياضة، والرسم، لها تأثير علاجي كبير خصوصا في الازمات والحروب.

ويتوجب علي المدرسين ان يناقشوا مع تلاميذهم المواضيع الاخلاقية مثل العدالة، التصرف الاجتماعي المسؤول.. الخ، كما انه يجب تشجيع التلاميذ على التحدث عن مسببات الازمة والحرب وعن تفسيرهم لاعمال العنف، وعن تبريراتهم لتصرفاتهم واتجاهاتهم نحو الخصم وعن قوانين التصرف في مجتمعهم. ان اهمية هذه المحاورات تساهم في ارجاع القيم الاخلاقية الى نفوس الاطفال، وفي تعريفهم اهمية تقبل واحترام الاختلافات والفروق وعلى ضرورة حل النزاعات بطرق سلمية.

ومن الضروري ان يكون المدرسون حازمين في تطبيق النظام وان تكون اساليب ومواد التدريس منظمة. ان تطبيق النظام في الصف يساعد الاطفال على التركيز في عملهم الدراسي ويعلمهم احترام المدرس وزملائهم.

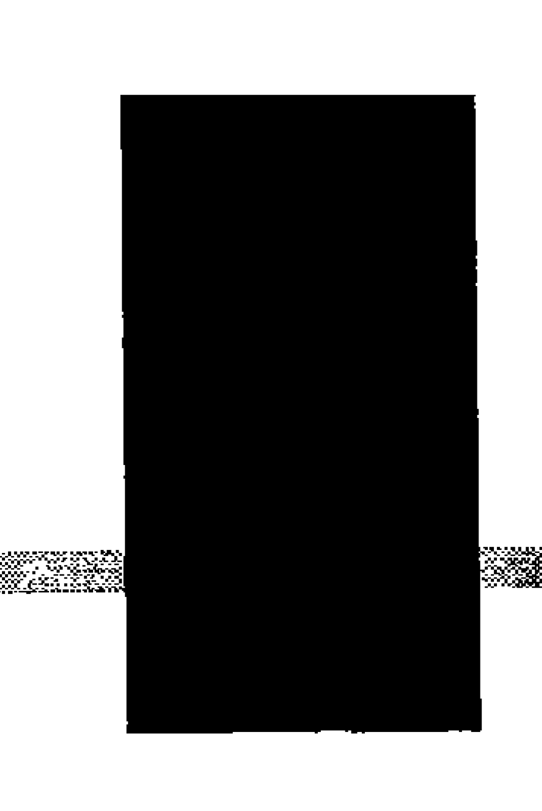
وأخيرا يجب على المدرس ان يبدي اهتماما خاصا نحو الاطفال ذوي الاضطرابات الانفعالية او اضطرابات القدرة على التعلم، وفي هذه الحالات يجب ان نساعد التلاميذ وعائلاتهم في الحصول على العون والمساندة خارج المدرسة.

دور المدرسين في مساعدة المراهقين:

كما تقدم سابقا فانه يمكن استعمال الفصل كوسيلة دعم للمراهقين ومساعدتهم في التعبير عن شعورهم وردود فعلهم للتجارب المؤلمة، إضافة للتحدث عن مخاوفهم، بالنسبة للمستقبل. ان هذا الامر يساعد المراهقين على الاحساس بانهم ليسوا وحيدين وان هناك من يهتم بامرهم ويشاركهم اهتماماتهم ومخاوفهم. وبامكان المدرسين ان ينظموا في الصف حلقات للمناقشة ولتقديم المعلومات وللتحدث عن اهتمامات المراهقين بالنسبة للازمة والحرب. ان تعليم المراهقين طرق حل الخلافات سلمياً وتفسير الدور الايجابي الذي يمكن ان يلعبوه في انهاء الازمة والحرب يحيى فيهم أمل التفاؤل بالمستقبل.

وبامكان المدرسين ان يشجعوا التلاميذ على الاشتراك بأعمال ونشاطات ايجابية مثل جمع الكتب والمقالات عن الحرب وتنظيم حلقات مناقشة لايجاد حلول لكثير من المشاكل التي يواجهونها في بلد مر بالازمة والحرب، وترتيب اجتماعات مع الخبراء لاستقصاء المعلومات منهم. ان الغرض من كل هذه الاعمال هو مساعدة المراهقين في التغلب على الشعور بالعجز واستعادة الثقة في مقدرتهم على تفهم اوضاعهم.

ان اغلبية المراهقين يحترمون ويقدرون ويستشيرون مدرسيهم ويعتبرونهم قدوة يحتذى بها. ويؤثر المدرسون على



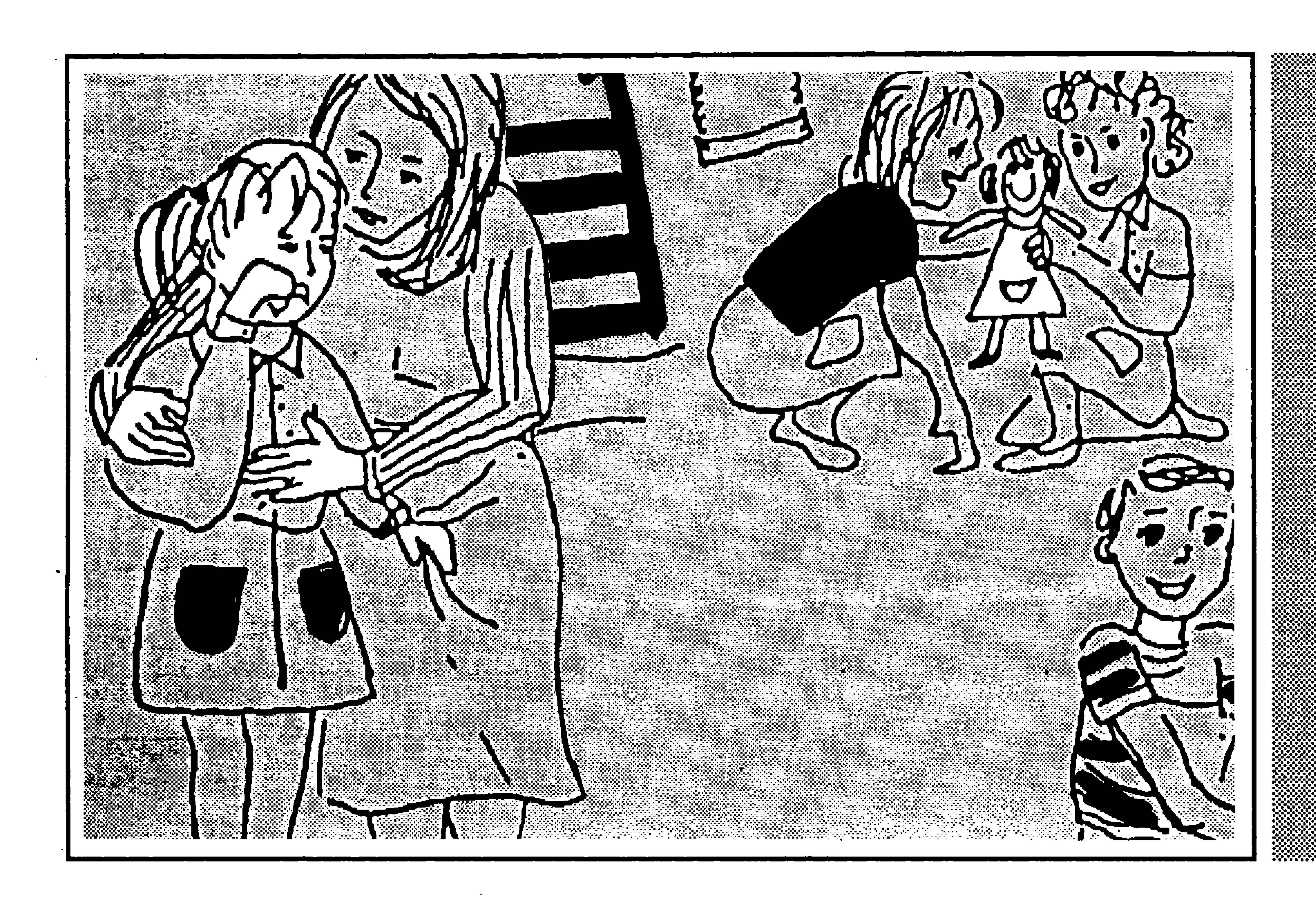
المراهقين في عدة مجالات منها نوع المهنة التي يختارونها ، وذلك بالتشديد اما على اهمية الدراسة والتحصيل، أو على التدريب المهني وكثيرا ما يقوم المدرسون بتقديم التوجيه والنصائح للمراهقين لمساعدتهم في مشاكلهم العاطفية.

واخيرا بامكان المدرسين ان يولوا اهتماما خاصا لأولئك المراهقين الذين تظهر عليهم بعض الاعراض النفسية ومساعدتهم وحثهم على مراجعة الاختصاصين.

طرق التدخل الخاصة:

طرق التدخل العلاجي الخاصة التي سنتحدث عنها فيما يلي تتعلق بمشاكل سلوكية محددة يعاني منها الاطفال والمراهقون خلال الازمة والحرب. وفيما يلي نماذج تصف المشكلة السلوكية نلحقها بالتدخل العلاجي الملائم والمهم أن نتذكر ان الاطفال والمراهقين كثيرا ما يعانون من عدة مشاكل سلوكية في نفس الوقت أو مشكلة تلو الاخرى ولذا فإنه من الضروري أن نحاول علاج كل مشكلة على حدة.

١ تعلق الطفل وتمسكه بالأم



منيرة فتاة في الرابعة من عمرها، لا تطيق أبداً فراق والدتها، فتبدأبالصراخ والبكاء كلما غابت والدتها عن ناظريها، كما أنها لا تستطيع اللعب بمفردها، وتتعلق بخوف وجزع بوالدتها عندما ترى اناساً غرباء. وقد تغيرت منيرة من فتاة مرحة سعيدة الى فتاة قلقة باكية.

دور الأهل

في البداية اتركي منيرة تتمسك بك واذا استطعت حاولي ان لا تبعدي عنها مدة طويلة. أكدي لها بانك لن تتخلي عنها أبداً (ربما هذا اسوأ مخاوفها) لكي تدخلي الطمأنينة الى قلبها. ففي البدء اتركيها تنام معك اذا كانت تخاف النوم وحدها، وبعدئذ حاولي تدريجيا أن تعوديها على النوم بمفردها.

- اذا اضطرت الوالدة لترك منيرة والذهاب لمدة قصيرة خارج المنزل يجب هنا على الوالدة أن تعلمها مسبقا لكي تتهيأ نفسيا. فسرى لها، بالرغم من اعتراضها وبكائها انك مضطرة للذهاب لمدة قصيرة، واخبريها عن الوقت الذي سترجعين فيه، اذ انه من المحتمل أن تصبح منيرة اكثر تعلقا وتمسكا بك في حال عدم اخبارها عن غيابك . كذلك من الافضل تركها دائما مع شخص تعرفه جيدا كأحد افراد العائلة، الجارة.. الخ.

- حاولي أن تفهمي سبب تعلق منيرة بك، ومتى بدأت المشكلة في الظهور؟ وهل حدث أي شيء اخافها أو أزعجها قبيل ابتداء المشكلة؟ هل سبق أن أسر او أعتقل والد منيرة؟

هل ابتدأت منيرة مؤخرا في الذهاب للحضانة؟ هل اضطرت عائلة منيرة للهجرة اثناء الاحتلال؟ من المحتمل ان تكون منيرة خائفة أن تتركيها لوحدها، او ربما تكون حزينة وتريد ان تبقى مع شخص تألفه. حاولي ان تعرفي ما يضايقها واكدي لها بانك لن تتركيها ابدا وحيدة.

- شجعي منيرة ان تتكلم عن مخاوفها من خلال اللعب والتلوين، او أي نشاطات اخرى. طمئنيها دائما أن اهلها ومحبيها لن يتركوها، وهم وان اضطروا لذلك فسوف يعودون بعد قليل.

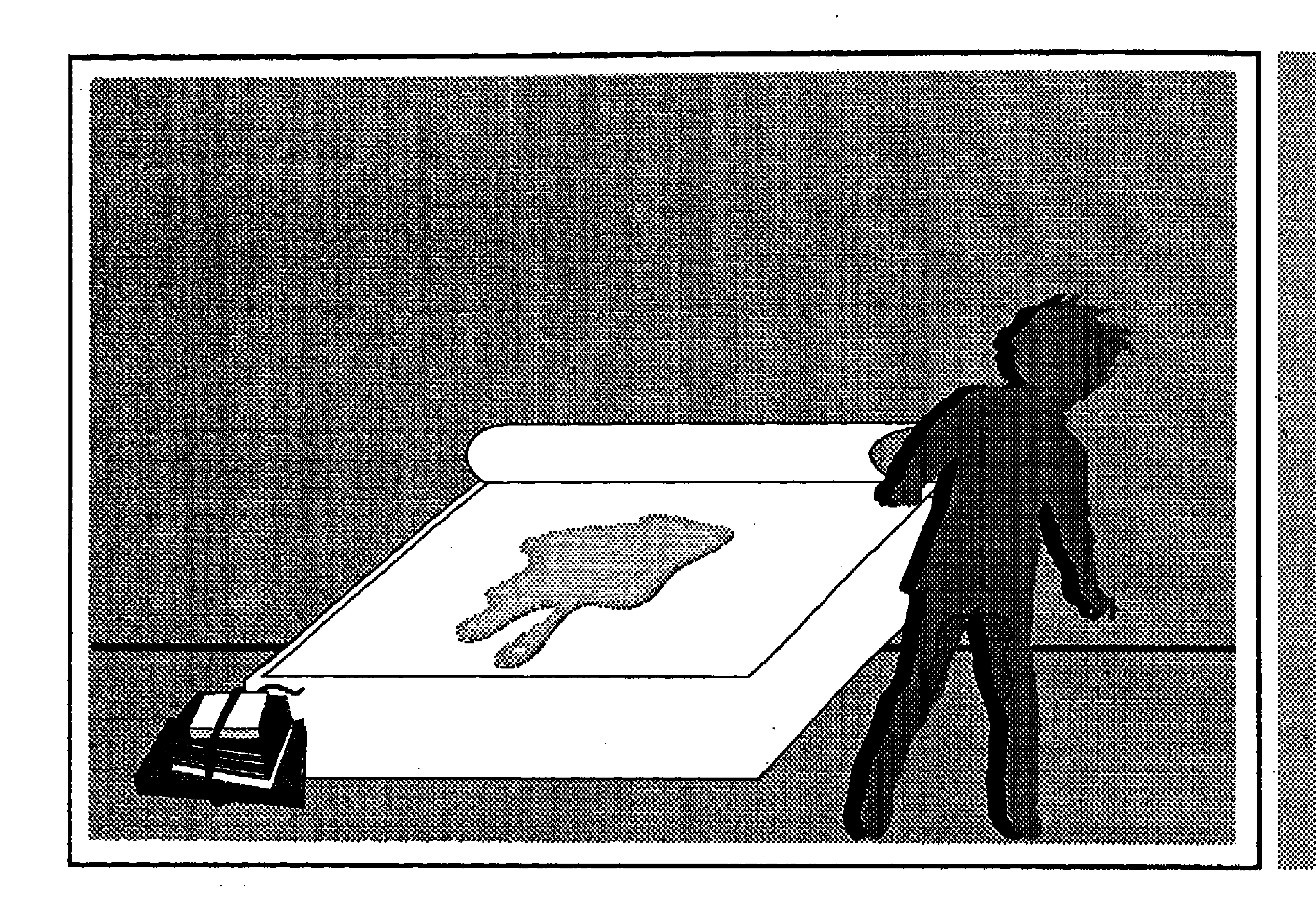
دور المدرّس

في البدء لا ضرر من السماح لوالدة منيرة في ان ترافقها الى الفصل، وان تبقى لمدة وجيزة. وبما ان الوقت الذي يحتاجه الاطفال للشعور بالثقة في محيط جديد يختلف من طفل لآخر، لذلك من المستحسن المرونة في تحديد الوقت الذي يسمح فيه للاهل بالبقاء مع اطفالهم في الفصل.

- السماح لمنيرة ان تشترك في نشاطات الفصل في حضور والدتها او والدها.

- التخفيف التدريجي من مقدار الوقت الذي يسمح فيه لوالدة منيرة بالبقاء مع ابنتها في الفصل كي تتمكن منيرة في النهاية من البقاء بدون الوالدة. اذا باشرت منيرة في البكاء بعد ذهاب والدتها فإنه يجب ان تتغيب الوالدة لمدة قصيرة فقط.

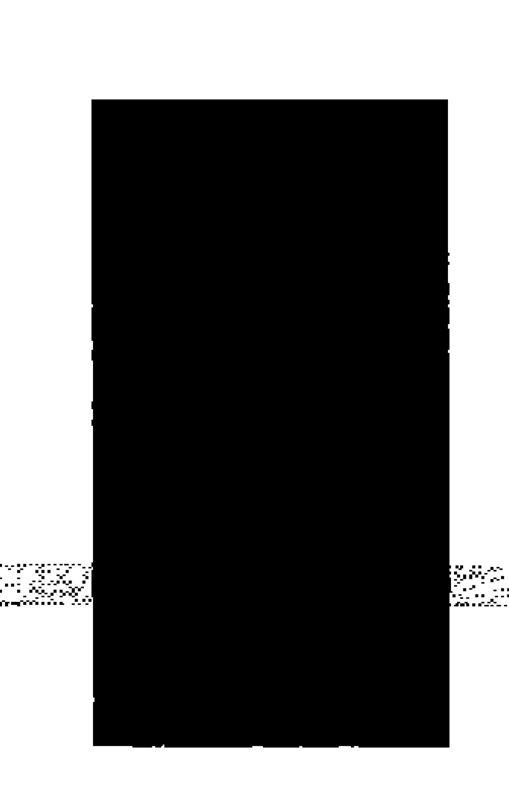
٢ التبوّل اللاارادي



سالم طفل في الثامنة والنصف من العمر، وقد بدأ مؤخرا التبول في الفراش. وهو يستيقظ في منتصف الليل باكيا مرتبكا ثم يصر علي النوم في فراش والديه. اما في المدرسة، فإنه احيانا يتبول لا اراديا، وهذا ما يثير سخرية زملائه ويجعله يشعر بالقلق والخجل وبانه غير محبوب.

كثير من الاطفال يبدأون في التبول اللاارادي لسبب نفسي كالخوف والقلق والشعور بعدم الاستقرار والامان. وفيما يلي بعض اسباب التبول اللاارادي عند الاطفال:

- رد فعل ناتج عن مشاهدة احداث مخيفة كالقصف والقتال وحوادث العنف ضد احد المعارف والاصدقاء.
- نتيجة تغيرات في الحياة العائلية مثل فراق الوالد أو الاهل، ولادة اخ أو اخت، أو توتر في الجو العائلي.
- الرهبة وعدم الاستقرار والخوف من البقاء في الليل بمفردهم أو القلق على سلامة العائلة.
- اذا كان الطفل قد بلغ الرابعة او الخامسة من العمر دون ان يتوقف عن التبول اللاارادي فعندئذ يجب استشارة الطبيب وذلك لاحتمال وجود اسباب مرضيّة.



دور الأهل:

- حاولي ان تعرفي اسباب التبول اللاارادي وشجعي سالم أن يتكلم عن مضايقاته وحاولي ان تخففي عنه وان تشرحي له بأن التوتر والقلق يسببان التبول اللاارادي، ويجب الا تؤنبيه او تعاقبيه أبدا.
- وعندما يتبول سالم لا اراديا في فراشه ويستيقظ باكيا حاولي أن تخففي عنه هدئى من روعه وعامليه برفق ومحبة واحذري من التأنيب والصراخ والسخرية. بدلي ثيابه وفراشه وأمكثي معه فترة وجيزة وبعدها اتركيه ينام في فراشه بمفرده (من المستحسن أن تدعيه ينام بمفرده حتى ينقطع عن التبول اللاارادي).
- حاولي قدر المستطاع أن تمنعي اخوته من السخرية منه. فسري لهم ان التبول اللاارادي هو رد فعل طبيعي لحالات صعبة، وأنه من الصعب تجنبه في بعض الاحيان لان سالم ينسى ان يستيقظ ليذهب الى الحمام في منتصف الليل.

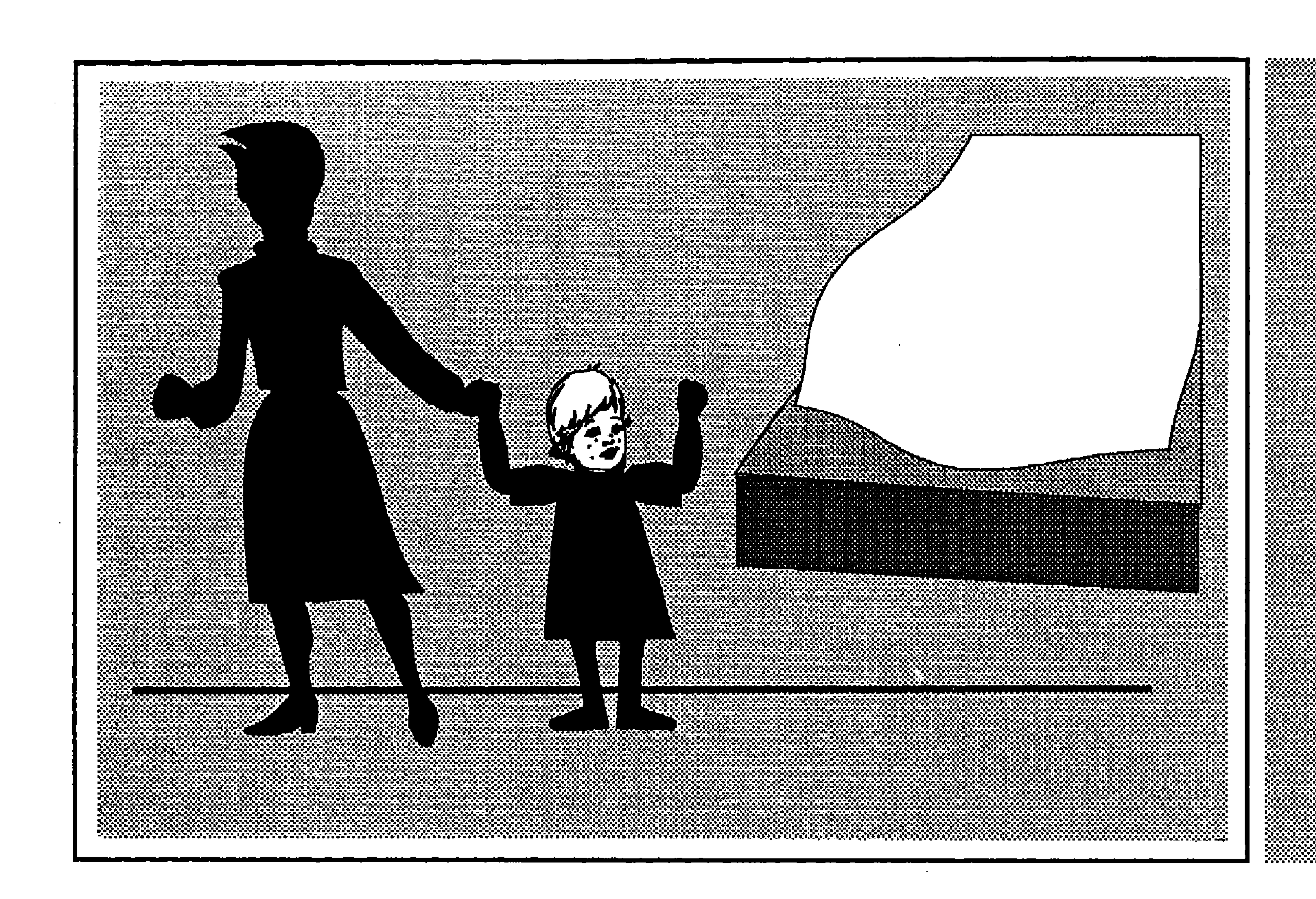
طرق مساعدة الطفل في التوقف عن التبول اللاارادي:

- اطلبي من سالم ان يقلل من شرب الماء أو الحليب في المساء.
- خذي سالم دائما الى الحمام قبل ان يأوى الى الفراش.
- اطلبي من سالم ان يوقظك اثناء الليل كي تأخذيه الى الحمام. واذا امكن ايقظيه مرة اثناء الليل وقوديه الى الحمام.
- حاولي ان تخففي عنه وتطمئنيه قبل ان يأوى الى الفراش.
- حاولي ان تقللي من رؤية سالم لمشاهد العنف على شاشة التلفزيون، ومن سماع اخبار الازمة المقلقة.
- اتركي ضوءا في غرفة نومه اثناء الليل.
- اذا تكرر التبول اللاارادي ولم يتحسن او يتوقف بعد شهرين، فإنه بإمكانك ان تستعملي تقويما لتسجيل الليالي التي نجح فيها سالم في التغلب على التبول اللاارادي (الليالي الناشفة)، وان تكافئيه حسب نجاحه، فمثلا اذا بقى نظيفا ليلة واحدة في الاسبوع الاول اعطه مكافأة، وتدريجيا زيدي عدد الليالي النظيفة (أو الناشفة) المطلوبة للحصول على المكافأة. وهكذا حتي يتمكن سالم من تمضية اسبوع دون أي حادث.

دور المدرس

- اذا تبوّل سالم لا اراديًا في الفصل، حاول اولاً ان تخفف عنه وان تهدىء من روعه، ثم اطلب منه ان يذهب الى الحمام لتنظيف نفسه (اطلب من الوالدة أن تجلب ثيابا نظيفة الى المدرسة).
- اشرح لرفاقه في الصف بأن التبول اللاّارادي هو امر طبيعي يمكن حدوثه لاي طفل. لا تدع ايا من التلاميذ يهزأ بسالم أو يسبب له الارتباك.
- استمر في التدريس كالمعتاد وكأن شيئا لم يكن وعندما يعود سالم من الحمام اطلب منه ان يتابع درسه وعمله بدون اي تأخير.
- بعد انتهاء الدرس، خذ سالم على حده وطمئنه مفسرا له بأن التبول اللاارادي شيء عادي وحاول ان تستفسر عن السبب.
- اتصل بوالدي سالم عن طريق اتصالك بالاخصائي الاجتماعي وشاركهم انطباعك حول اسباب التبول وابحث معهم الطرق التي يمكن اتباعها لمساعدة سالم.

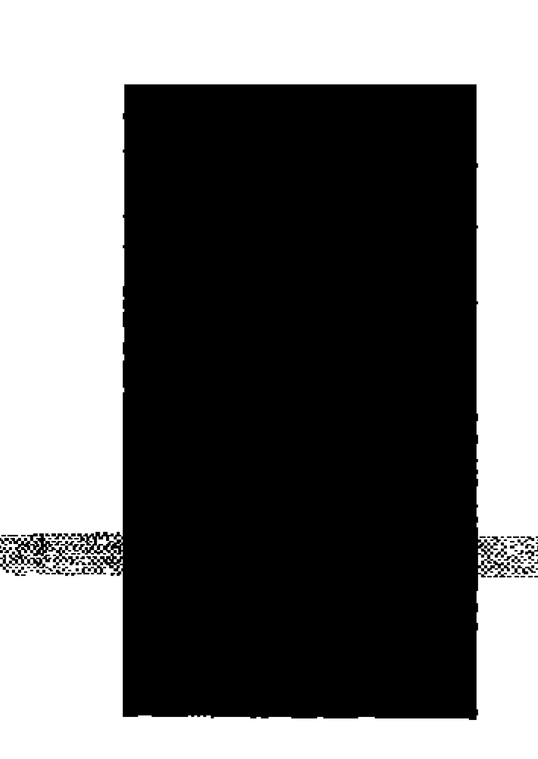
٣ مشاكل النوم



مريم فتاة في الخامسة من عمرها، لا تريد ان تأوى الى الفراش، وفي كل مساء تجد عذرا مختلفا للتهرب من النوم. وهي تقول احيانا بانها تخاف النوم بسبب الاحلام المزعجة. واذا اجبرتها والدتها على النوم فان مريم تبدأ بالصراخ والبكاء ومن جراء ذلك سمحت لها والدتها بأن تسهر مع العائلة حتى يحل بها التعب فتنام على الكنبة في غرفة الجلوس. وفي بعض الاحيان تستيقظ مريم في منتصف الليل باكية لكن في الصباح لا تتذكر شيئا.

دور الاهل

– لدى مريم ثلاثة انواع من مشاكل النوم: (١) مشكلة الايواء الى الفراش، (٢) مشكلة الكوابيس، (٣) مشكلة رهبة الليل التي تحدث من آن لآخر.



١- مشكلة الايواء الى الفراش

- ان الاسباب في رفض الاطفال أن يأووا الى الفراش عديدة. مثلا ربما لا تشعر مريم بالتعب وقد تنتابها حالة القلق للافتراق عن والديها اثناء الليل. وربما تخاف ان تبقى بمفردها في الظلمة أو من شيء مرعب شاهدته اثناء النهار.

- حاولي ان تعرفي السبب الذي يجعل مريم ترفض ان تأوى الى الفراش ثم خففي عنها. اشرحي لها بانك سوف تكونين في البيت عندما تستيقظ وانك سوف تتاكدي من سلامتها اثناء النوم، ومن المستحسن ان تتركي النور مضاءا في الممر أثناء الليل

- انه من الضروري ان تتحلي بالصبر وان لا تصرخي في وجهها أو تهدديها كلما رفضت الذهاب الى النوم، كما انه من الضروري كذلك ان لا تستجيبي لرغبتها في السهر معكم. يتوجب عليك ان تخبريها بحزم وهدوء ان موعد نومها قد حان فاذا ابتدأت بالبكاء هدئى من روعها اتركيها تبكي وحدها في الفراش حتى يغلبها النعاس. واذا وجدت صعوبة في تحمل بكائها فتذكري بانها سوف تهدأ وتنام بعد قليل.

- اذا كانت مريم تشارك اخوتها غرفة النوم، ذكريها بانها لن تكون وحيدة خلال الليل، لذا يجب ان تشعر بالطمانينة.

- كافئي مريم على موافقتها على الذهاب الى النوم في الوقت المحدد ببقائك لبضعة دقائق بالقرب منها وهي مستلقية على الفراش.

٢ - الكوابيس

- كثيرا ما يعاني الاطفال من الكوابيس. فيستيقظون وهم في حالة بكاء. فاذا واساهم وخفف عنهم احد الاهل فانهم عادة ما يعودون الى النوم. ان معظم الكوابيس ترتبط ارتباطا رمزيا باحداث وحاجات يعتبرها الاطفال مخيفة. اطلبي من مريم بان تخبرك عن كابوسها وحاولي ان تواسيها، وخذي كلامها بمأخذ الجد حتى لوكانت مخاوفها غير واقعية (خائفة ان ياكلها كلب كبير).

- مضمون حلم الطفل (٦-١٢سنة) قد يساعدك في تفهم سبب قلقه، فإذا تكرر حلم الطفل بحادثة قاسية وعنيفة كان قد تعرض لها في الماضي، فان ذلك يعني ان هذه الحاثة قد هزته وأثرت به. وتشجيعه على التحدث عنها سوف يساعد تدريجيا على التقليل من حدوثها.

٣- مخاوف الليل:

عادة ما يستيقظ الطفل فزعا بعد فترة تتراوح بين الساعة والاربع ساعات من الوقت الذي ينام فيه، وهو يصرخ ويرتجف. فالطفل هنا غير مستيقظ كليا على الرغم من تكلمه أو بكائه. وهو لذلك لا يتمكن من التعرف على والديه ولا يسمح لهما بمواساته. فاذا حاولت ان تضميه الى صدرك فانه سيدفعك بعيدا. وعندما يستيقظ الطفل لا تبدو عليه



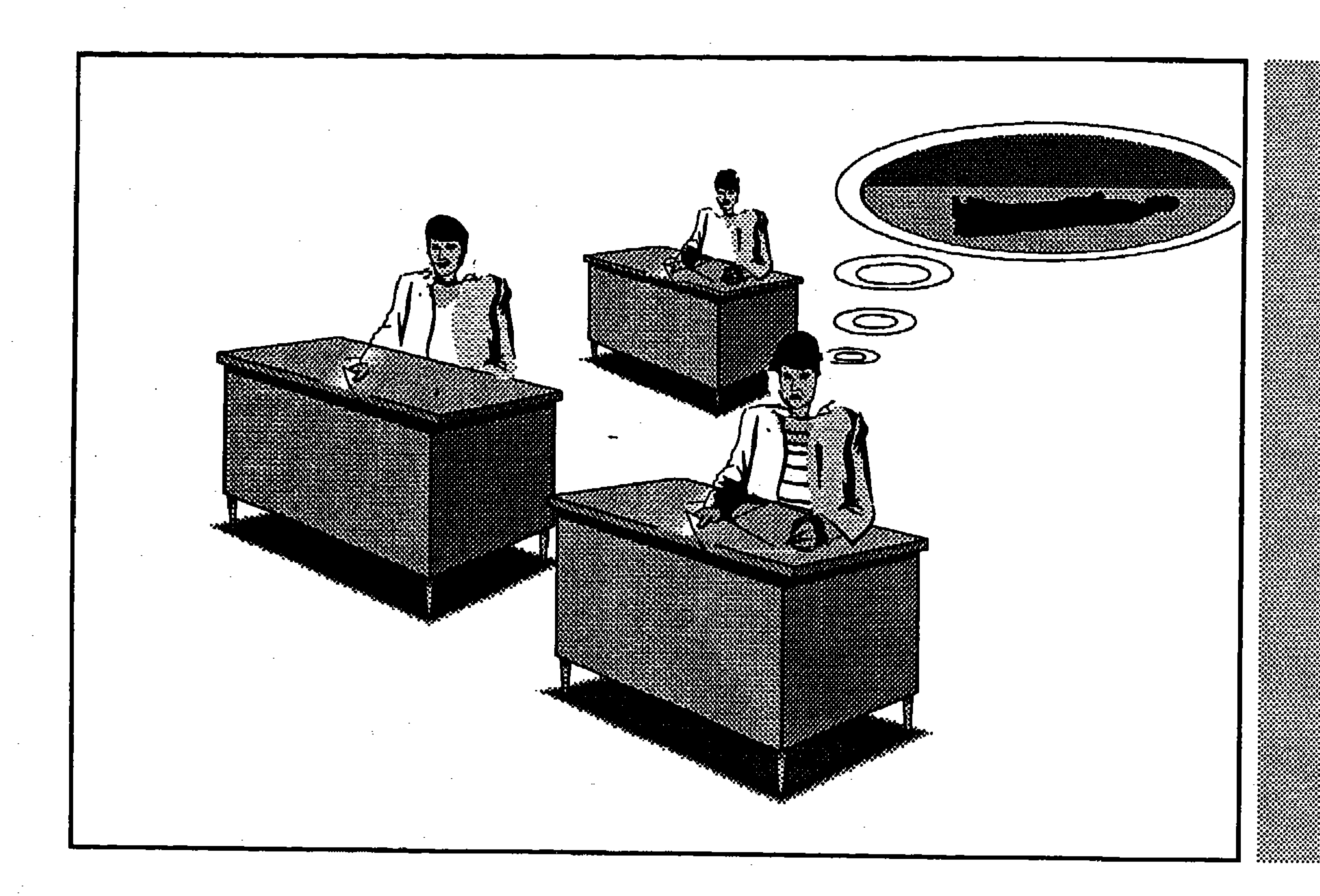
علامات الخوف، فيسترخي ويستريح ثم يعاود النوم بسرعة.

انه لمن الضروري ان يعير الوالدان هذه التجارب اهمية خاصة، لذلك يجب عليك ان تمكثي على مقربة من مريم حتى تستيقظ. لا تحاولي ايقاظها بالقوة بل انتظري بصبر وهدوء حتى تستيقظ من تلقاء نفسها، ثم حاولي ان تطمئنيها وتخففي عنها حتى تعود بسرعة الى النوم.

دور المدرس

يعاني الاطفال من مشاكل النوم في البيت. ولكن المدرس يمكنه التعرف على الاطفال الذين يبدو عليهم النعاس أثناء الدوام في المدرسة. ويمكن للمدرس أن يسأل الاهل عن طريق الاتصال بالاخصائي الاجتماعي في المدرسة عما اذا كان التلميذ المذكور يعاني من مشاكل الفزع والخوف في الليل، كما يمكنه المساعدة في تحديد الاسباب التي قد تكمن وراء مشكلة الفزع عند الطفل.

٤ التحصيل الدراسي المتدني



فيصل طفل في الحادية عشرة من عمره، توقف عن الدراسة خلال الازمة، وقد تدنى مستوى انجازه كثيرا واصبح يبدو شاردا ومتململا وغير قادر على التركيز على دروسه وواجباته المدرسية واصبح والداه خائفان من رسوبه بالرغم من ذكائه ومقدرته.

دور الاهل

- اضطر الاطفال داخل الكويت الى ترك مدارسهم خلال فترة الاحتلال. كما اضطر آخرون الى تغيير مدراسهم بسبب ظروف الهجرة. وقد زاد ذلك من درجة معاناتهم وصعوبة تكيفهم مع الجو الدراسي الجديد اضافة الى زملائهم ومدرسيهم. في هذه الاثناء يتدنى التحصيل الدراسي لدى هؤلاء الاطفال. لذا فان من المستحسن اعطاء قدر كاف من الوقت لتهيئة التلميذ للتكيف مع وضعه الجديد في مدرسته الجديدة. وينطبق ذلك على فئة الاطفال



الذي انقطعوا عاما دراسيا كاملا بسبب ظروف الاحتلال.

- الذكريات الاليمة تزيد من صعوبة تركيز التلاميذ على دروسهم، فمثلا انخفاض قدرة فيصل على التركيز في الفصل قد تكون بسبب تفكيره في الحوادث الاليمة الصعبة التي مرّ بها مؤخرا او اضطراره للنزوح عن بيته، أو افتراقه عن اصحابه، أو مشاهدته القصف والتعذيب.. الخ. اي ان ظروف الازمة والحرب العنيفة تسيطر على اهتمام وانتباه الاطفال وتوثر سلباً على استعداداتهم وقدراتهم على التركيز .
- يجب تخصيص قدر معين من الوقت للتلميذ اما صباحا قبل الذهاب الى المدرسة أو قبل النوم لاتاحة الفرصة له للتكلم عن تجاربه وعما يقلقه. واذا نجحت في ذلك فانك تريحين فكره.
- حاولي ان ترتبي وتنظمي جو البيت حول نشاطات يومية ودراسية منتظمة. حددي وقتا معينا للدراسة وحاولي قدر المستطاع ان لا تقاطعيه وهو يدرس. كما انه من الضروري ان تحددي اهدافا معينة يجب تحقيقها في مدة الدرس المحددة. في البدء قد لا يتمكن فيصل من التركيز اكثر من عشر دقائق ولكنه تدريجيا سيتمكن من المذاكرة والتركيز لمدة اطول.
- واخيرا يجب ان تشددي على اهمية الدراسة والتحصيل الدراسي الجيد، ولكن لا تعاقبي فيصل بسبب سوء تحصيله الدراسي. واذا نال علامة جيدة في اختبار ما، يجب ان تكافئيه اما بالسماح له بعمل شيء يحبه او بشراء حاجة يريدها ان نظام المكافأة هذا يجب ان يستمر حتى ينجح فيصل في التركيز على واجباته في المدرسة وفي البيت. وحتى يتمكن من تحقيق المطلوب منه.

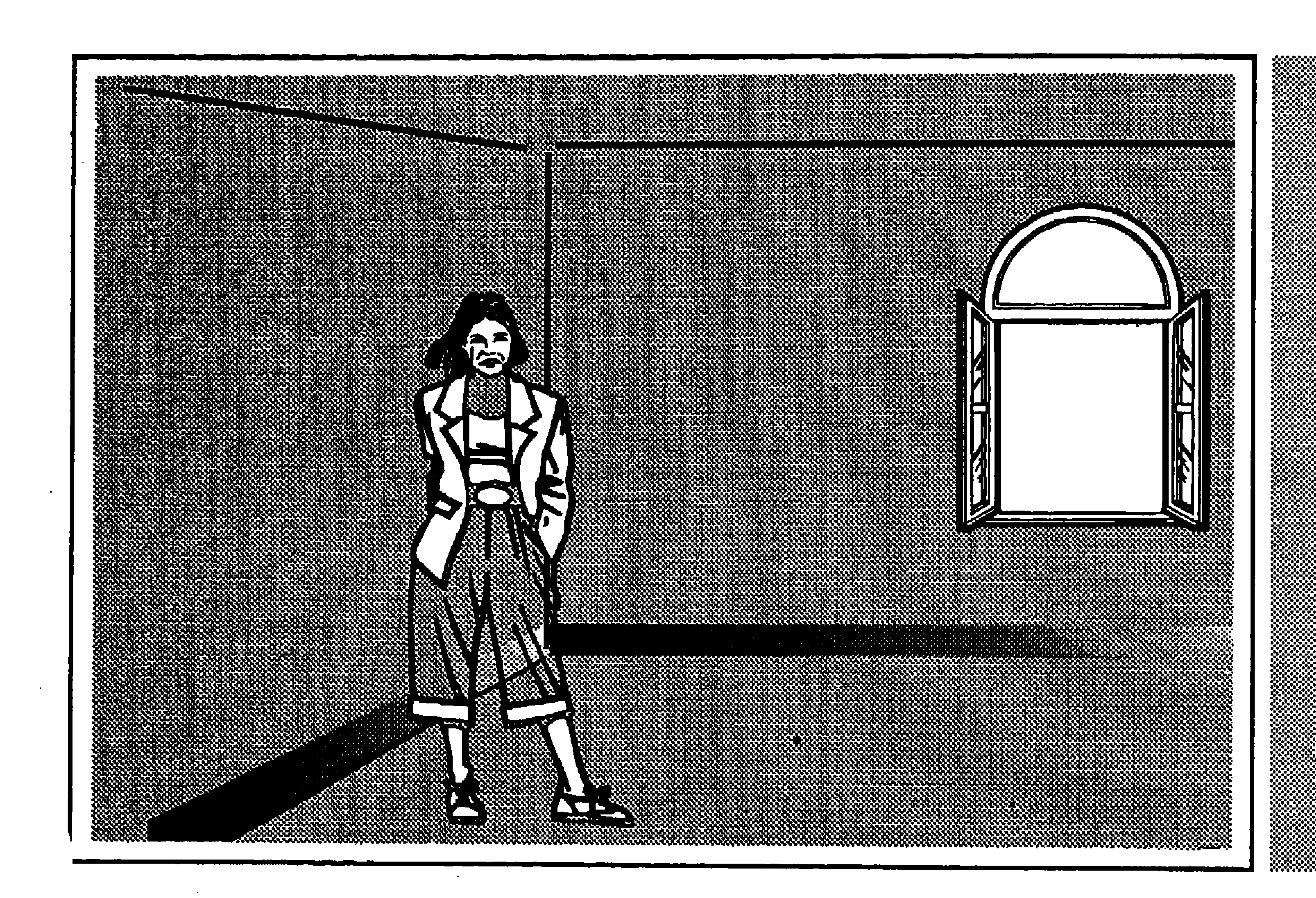
دور المدرس

- من الطبيعي ان يكون هناك تباين في متطلبات وتوقعات واساليب التشجيع السلوكي بين البيت والمدرسة. لذلك يجب على المدرس ان يكون على اتصال وثيق مع والدي فيصل، وان يعين وقتا اسبوعيا للتباحث في مدى التقدم الذي احرزه فيصل. ويمكن القيام ببعض الاجراءات البسيطة في الفصل للتأكد من ان فيصل قادر على التركيز.
- دع فيصل يجلس في الصف الامامي وعلى مقربة منك وبعيدا عما قد يلهيه.
- عين له وقتا خاصا يتراوح بين ٥ – ١٠ دقائق ذلك للعمل سويا في الفصل في نشاط مدرسي ما .
- اطلب منه ان يساعدك في بعض المهام وامور الفصل وبهذا يمكنه الاستراحة قليلا من الدرس.
- في البدء حاول قدر المستطاع ان تشجعه بعد نهاية اليوم على تصرفه الجيد . ويمكنك ان تمدحه امام بقية التلاميذ او ان تبتكر سلوكا لمكافأته اسبوعيا على حسن تصرفه وتحصيله.
- خصص كل اسبوع مدة قصيرة تقضيها مع فيصل بعد انتهاء الدرس او خلال الفرص. حاول ان تعرف انواع التجارب الصعبة الاليمة التي حصلت له. قدم له المساعدة حتى يتمكن من الافصاح عما يقلقه (يمكن استعمال الرسم عندما يكون الطفل صغير العمر) وحاول ان تواسيه.

- اذا كان يعاني بالاضافة الى سوء التركيز والتململ من اضطرابات في القدرة على التعلم مثل التأخر في القراءة والنقص في قوة التركيز.. الخ، فان الدروس الاضافية تصبح ضرورية لرفع درجة تحصيله الدراسي.

- وفي حال وجود اكثر من تلميذ من الذين يعانون من اضطرابات في القدرة على التركيز عندئذ يستحسن ان يقسم الفصل الى جماعات صغيرة ان تطبق الاجراءات المذكورة اعلاه، والفرق بين هذا وما تقدم ذكره هو انك سوف تعمل الان مع فريق يضم اربعة او خمسة تلاميذ بدلا من واحد.

٥ السلوك القلق والمتخوف



هناء فتاة في السابعة من العمر. تعرض المنزل الذي تسكنه للنهب والدمار، ومنذ ذلك الوقت اصبحت هناء قلقة خائفة، فهي تخشى ان تترك البيت، واصبحت لا تطيق فراق والديها كما انها أصبحت قلقة خائفة مما قد يجلبه الغد من مصائب واهوال، وبدأت باستمرار تسأل والديها ان كان بيتهم سيتعرض للنهب والغزو مجددا، كما اصبح نومها قلقا. وكثيرا ما تصحو في الصباح وهي تشكو من وجع الرأس والمعدة، فتتعلل بذلك لتبقى في البيت مع والدتها بدلا من الذهاب الى المدرسة.

دور الأهل:

ان التجارب المفاجئة المخيفة وجو الازمة الضاغط كثيرا ما يسبب الشعور بالخوف الشديد والعجز. فتبدأ عوارض عصبية في الظهور، مثل اهتزاز الجسم وقضم الاظافر والتأتأة، ويصبحون كذلك في غاية الاعتماد على الاهل، كما انهم كثيرا ما يشكون من الاوجاع والآلام.

– من الضروري ان نواسي الاطفال ونخفف عنهم عند تعرضهم لتجارب صعبة. كما انه من الضروري ان يفهم

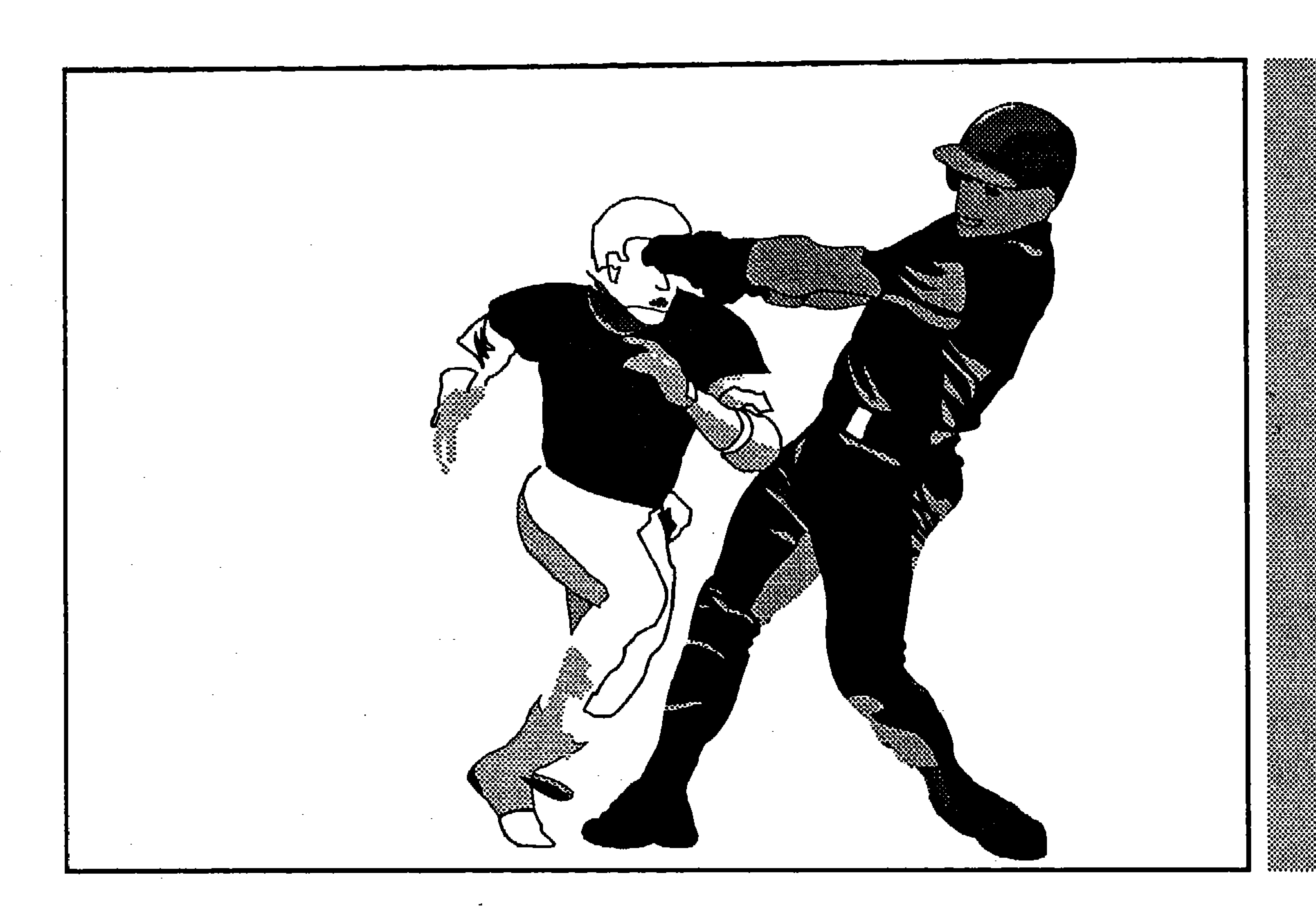
الاطفال ما يجري حولهم كي يتمكنوا من الشعور بالاطمئنان فهم حساسون لمشاعر الخوف والقلق عند والديهم. فإذا كنت تشعرين بالقلق وكنت تتكلمين مع ابنتك بطريقة ملؤها الشك والحيرة فإنك بهذا تطيلين مدة الخوف التي تقاسيها. حاولي ان تحافظي على هدوئك ورباطة جأشك وحاولي ان تطمئني ابنتك بالرد على اسئلتها بصدق وصراحة.

- ان الاطفال يتكيفون ببطء مع الاحداث الصعبة لذلك يجب ان تعطي هناء الوقت الكافي للتكيف ولتتمكن من حماية نفسها من التغيرات المفاجئة في حياتها. وهي تحتاج الى المساندة والمساعدة كي تتمكن من التغلب علي شعورها بعدم الاستقرار.
- من الضروري ان يتم تعريف هناء على ظروف ووجوه جديدة تدريجيا حتى تتمكن من السيطرة على قلقها. كما انه من الضروري ايضا ان لا ترغم على مواجهة مخاوفها او تجبر على مغادرة البيت قسرا، لان ذلك يزيد من شعورها بالقلق والخوف. وعادة ما تكون الخطوات الصغيرة اكثر فعالية. ففي البداية يستحسن ان ياخذها والداها الى المدرسة حتى تشعر بالاطمئنان والثقة معها ومن ثم حاولي تدريجيا ان تساعديها كي تشعر بالامان.

دور المدرس:

- ان الاطفال الذين يعانون من القلق والخوف لا يستطيعون تحمل التغيرات العادية التي تجري في الفصل فإذا تعرضوا للضغط اتسموا بالصمت والهدوء، وقد يبدأون بالبكاء اذا لم يتمكنوا من انهاء واجباتهم المدرسية كما انه كثيرا ما يبدو عليهم الخوف والقلق والتململ.
- هؤلاء الاطفال يحتاجون الى الصبر والمثابرة والى اللطف. واذا هم اغاظوك حاول قدر المستطاع ان تتحلى بالصبر وان تضبط اعصابك.
- يجب التمييز بين انواع السلوك المرغوبة وغيرالمرغوبة في الفصل وتشجيع التصرف المرغوب مثل: انضباط هناء في الفصل، عدم بكائها، متابعة ارشادات المدرسة، الاختلاط مع التلميذات في الفرص اثناء النهار، اكمال الواجبات المدرسية في الفصل بدون مساعدة.
- عرفي هناء تدريجيا بالتصرف المرغوب به وحاولي دائما ان تكافئي تصرفها الجيد وان تتجاهلي السيء منه، ويمكن استعمال الجوائز الصغيرة مثل الصور والملصقات لمكافأتها. فمثلا ان كنت ترغبين في مساعدة هناء على الانضباط بامكانك اعطاءها ملصقا صغيرا كلما جلست وهكذا حتى تتمكن هناء من الجلوس طوال الدرس. ان اسلوب التشجيع هذا يساعد الاطفال على تغيير سلوكهم وزيادة ثقتهم بانفسهم بشكل تدريجي.
- واخيرا، توجد هناك نشاطات مدرسية لمساعدة الاطفال مثل هناء للتعبير عن مخاوفهم. ان فرص التعبير هذه هي مصدر راحة للاطفال وهي ايضا مناسبة للتعرف على اطفال اخرين قاسوا نفس المصاعب.

٦ التصرف العدواني والفوضوي



عمر في السادسة من عمره، وهو على حد قول والدته متمرد ملحاح. وهو كثيرا ما يضرب اخته الصغرى او ينفجر في الصراخ والصياح اذا رفضت والدته له طلبا. ومؤخرا بدأت سلوكيات عدوانية مثل الضرب والقتل تظهر بكثرة في لعبه. كذلك بدات الكوابيس تقطع عليه نومه فأصبح مضطربا، وقد نفّر تصرفه العدواني هذا بعضا من رفاق المدرسة.

دور الأهل:

- ان الاطفال الذين يعيشون في البلاد التي تسودها الحرب يتعرضون للعدوان والعنف المتكرر ويكتسبون بفضل التقليد لما يجري نمطا سلوكيا عدوانيا. وكثيرا ما يقلدون تصرف احد افراد عائلاتهم العدواني. وبمحاولة فهم للتشبه ببعض شخصيات المقاومة، فانهم قد يستمرون بأنماط سلوكية لم تعد مقبولة بعد التحرير واستتباب الأمن. ان التراخي والتساهل من قبل الاهل والتصرف العدواني في البيت والمدرسة والحيّ لابد ان يسبب ويزيد من التصرف العدواني عند الاطفال.
- من الضروري ان لا يستخدم الوالدان اساليب عدوانية مع اولادهم
- المحافظة على الهدوء اثناء حلّ المشاكل العائلية، وعدم الصراخ ونهر الأطفال، وعدم استخدام العقاب الجسدي،



بل استخدام الحوار والنقاش الهادىء بشرط الاّ يقلل ذلك من اهمية استعمال الحزم للحدمن التصرفات العدوانية للطفل او المراهق.

- كثيرا ما يتصرف الاطفال بطريقة عدوانية او فوضوية كرد فعل على شعورهم بالخوف وخيبة الامل، لذلك يجب معرفة الاسباب التي تضايق عمر، فالحديث معه عن كوابيس الليل قد يساعد في معرفة ما يزعجه، وحاولي ايضاً ان تساعدي عمر في التعبير عن مشاعره.
- ان التصرف العدواني لدى الاطفال الصغار (٣ – ٥ سنوات) سببه نشاط مكبوت لذلك من الضروري توفير الفرص لممارسة الرياضة واللعب والترفيه...

ويمكن ضبط سلوك عمر العدواني باستعمال احدى الطرق التالية:

١ – طريقة الابعاد المؤقت : ولا يعني الابعاد المؤقت العزل التام كأن يغادر عمر الغرفة وينصرف لمدة قصيرة اذا ما بدر منه اي تصرف عدواني، كأن يضرب اخته مثلا. لابد اثناء ذلك من محافظتك على هدوئك التام حتى يهدأ ايضا ثم تطلبين منه ان يعود الى السابق وكأن شيئاً لم يكن.

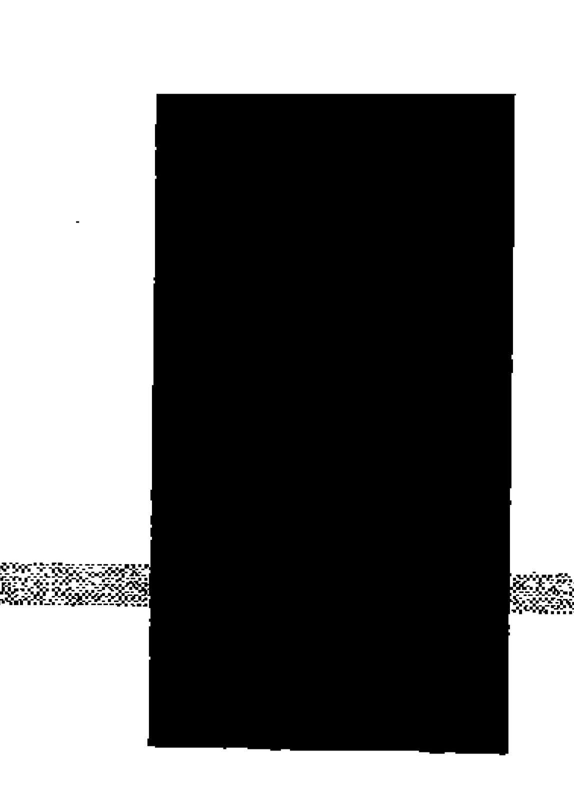
٢ – من الاطفال من لا يعرفون كيفية التصرف الحسن، ومن واجب الاهل توجيههم، شريطة ان تتسم تصرفاتهم بالتهذيب باعتبارها المثل والقدوة الحسنة وذلك ليتعلم منها عمر عن طريق المراقبة والتقليد وبهذا يمكنكما ان تعلما عمر كيف يستطيع الحصول على الشيء الذي يريده دون ان يخطفه عنوة وكيف يصرّح بانه لا يحب احد رفاقه دون ان يضربه وان يتعلم كيف ينتظر شيئا يريده دون ان يصرخ ويغضب. كافئاه دائما على حسن تصرفه وخصوصا في البداية.

٣ – ان التجاهل اشد انواع القصاص فعالية اذا ما أحسّ الوالدان ان السلوك العدائي متعمّد من اجل لفت الانتباه، لذا فان عدم اظهار الاكتراث والتجاهل المؤقت لذلك السلوك هما اسلوبان ناجحان وفعالان.

دور المدرس:

بامكان المدرس ان يخفف من السلوك العدواني عند الاطفال من خلال طرق التعليم، للأساليب المستعملة للمحافظة على النظام في الفصل والتفاعل الاجتماعي بين المدرسين والتلاميذ. كذلك فان وجود نظام ثابت في الفصل اضافة لوجود مدرس يظهر اهتماما شخصيا بالطلبة. كل ذلك يعتبر من العوامل الضرورية التي تخفف من الفوضى والبلبلة في الفصل.

- على المدرس ان لا يسمح ابدا باي تصرف عدواني في الفصل. كما يجب الا يشجع الالعاب العنيفة.
- باعتبار ان المدرس قدوة للتلاميذ فان عليه استخدام لغة الحوار والنقاش بدلا من الضرب والزجر.
- على المدرس ان يعطي الاطفال وقتا كافيا للرياضة اثناء النهار لان هذا يخفف من تصرفاتهم العدوانية .
- يجب ألا يحاول المدرس معالجة تصرف الاطفال العدوانيين والمتمردين بمعزل عن والديهم وعائلاتهم. فاذا كانت



حياة الطفل العائلية مضطربة بحيث ياتي الى المدرسة غاضبا قلقا فان ذلك قد يثير ردود فعل سلبية منك او من بقية التلاميذ، لذا فان عليك ان تنسق جهودك مع العائلة من خلال الاخصائي الاجتماعي لتتكامل جهودكما معاً، وان وجدت ان من الصعب عليك التنسيق مع العائلة فعليك افهام الطفل وتعليمه ان يفرق بين ماهو مقبول في البيت او في المدرسة.

ان التصرف العدواني والفوضوي يمكن ضبطه في الفصل باستعمال الطرق التالية:

١- الابعاد المؤقت، وهذا يعني التخفيف من اهمية التصرف العدواني وذلك بالطلب من التلميذ ان يجلس بجانبك لمدة قصيرة من الوقت تكون خلالها حازما وهادئا ومستمراً في مراقبته، وعندما يهدأ عمر اطلب منه ان يعود الى مكانه وعندئذ صحح له تصرفه.

٢- كافئ التصرف الجيد والسلوك الجديد. كافئ عمر في كل مرة يتصرف تصرفا مسؤولا واعطه جوائز صغيرة كالنجوم والملصقات واسمح له بالاشتراك في لعبة مفضلة.

٣- ان التجاهل هو من اكثر انواع القصاص فعالية وفي حالة احساس المدرس أن السلوك متعمد فان دليلا واضحا منك على استيائك من ذلك التصرف،ومرافقته بتقليل الاهتمام وتجاهل السلوك مؤقتاً يعد طريقة فعالة وخصوصا مع الاطفال الصغار.

٧ الشعور بالاكتئاب



امينة فتاة في الثانية عشرة والنصف من عمرها، والداها مهتمان وقلقان بشأنها لانها انطوائية وانعزالية وقليلة الكلام. وهي تقضي معظم الوقت في غرفتها وتتجنب الاختلاط مع غيرها من الاطفال، كذلك تبدو حزينة مضطربة تنفجر بالبكاء لأي سبب تافه، كما انها كثيراً ما ترفض الأكل لانها لا تشعر بالجوع.

دور الأهل:

انه من الضروري، في البدء ان نعرف ما الذي يقلق أمينة. متى ابتدأت حالتها هذه في الظهور؟ وما هي الحوادث التي سبقت هذا التغير في مزاجها وتصرفها؟ ان هناك بعض الاطفال ذوي طبع كئيب، يشعرون دائماً بالخجل والحياء، ويشكون من العزلة لكن معظم الاطفال يكتئبون نتيجة الشعور بخيبة الامل او بسبب احداث صعبة مؤلمة.

لذلك من الضروري ان تحاولي معرفة ما الذي يضايق أمينة، واليك لائحة بالتجارب الضاغطة التي قد تسبب الكآبة للاطفال:

أولاً: الانتقال الى مكان جديد.



ثانياً: مشاهدة اعمال العنف او التعرض شخصياً لاعمال العنف.

ثالثاً: الاصابة بجراح خطيرة والاضطراب للتكيف مع اعاقات جسدية.

رابعاً: وفاة أحد الوالدين او احد افراد العائلة.

خامساً: اضطراب عاطفي في الحياة العائلية.

بعد أن تعرفي السبب الحقيقي وراء تصرف أمينة، ساعديها في التكلم عنه ومشاركتها في حزنها. انه لمن الضروري في البدء ان تتمكن من التعبير عن حزنها. فسري لها بأن الشعور بالحزن امر طبيعي نتيجة تجربة صعبة مريرة، وانه مع مرور الوقت سوف تخف وطأة حزنها وتتحسن حالتها. ساعديها على التعبير عن افكارها واحزانها. وبعدها حاولي ان تخففي عنها لتسترجع سرورها وصبرها وتفاؤلها. واليك بعض الاقتراحات لمساعدة امينة في معالجة مسببات الكآبة التي ورد ذكرها سابقاً:

١ ـ الانتقال الى مكان جديد: ساعدي امينة على الاندماج في بيئتها الجديدة بعد العودة الى الوطن او التنقل من المنطقة السكنية على اصدقاء جدد وذلك بدعوة الجيران ورفيقات الصف الى البيت. اذكري دائماً الاصحاب الذين تركتهم امينة.

٢ ـ مشاهدة أعمال العنف او التعرض لاعمال العنف: حاولي ان تفسري لأمينة اسباب حوادث العنف التي تحصل في وقت الأزمة والحرب. كوني صادقة وصريحة معها بالنسبة لمسببات العنف التي شاهدتها او تعرضت لها. طمئنيها. بأن العنف قد توقف. وشجعيها على الاشتراك في نشاطات تهدف الى انهاء العنف (ولو رمزياً) مثل المساعدة في اقامة مشاريع ايجابية وبناءة.

٣ ـ الاصابة بجراح خطيرة والاضطراب للتكيف على الاعاقة:

أن امينة تحتاج في هذه الحالة الى مساعدة وعناية اخصائي (سوف نتحدث عن هذا في الجزء التالي) ويمكنك مساعدة أمينة، بتقديم السند العاطفي وبتعزيز شعورها بالثقة والعزة بالنفس. يمكنك ان تثني على شجاعتها، وكفاءتها في التغلب على اعاقتها، كرري على مسمعها بأنها تعني الكثير لك. حاولي تدريجياً ان تساعديها في الاندماج في المدرسة وفي المجتمع.

٤ ـ وفاة أحد الوالدين أو احد افراد العائلة: ان الاطفال كثيراً ما يشعرون بالكآبة بعد موت أحد المقربين اليهم. وسوف نتحدث لاحقاً عن طرق مساعدة الطفل المفجوع.

٥ ـ اضطراب عاطفي في الحياة العائلية: ان الجو العائلي المتسم بالتوتر والفتور كثيراً ما يؤدي الى الشعور بالحزن والكآبة عند الاطفال. اذ ان الوالدين مثقلان بعبء المصاعب اليومية التي سببتها حالة الأزمة. فيكثر شجارهما، ويشكون مصاعبهما الشخصية والمالية لأولادهما، وينفجران في اطفالهم صارخين، أو ربما يتجاهلونهم لذلك من الضروري ان نحاول خلق جو هادئ وحميم كي يشعر الاطفال بالمحبة والطمأنينة. فلذلك من المستحسن ان تتكلمي مع أمينة حول

الاشياء التي بامكانك ان تفعليها كي تشعر هي بالتحسن.

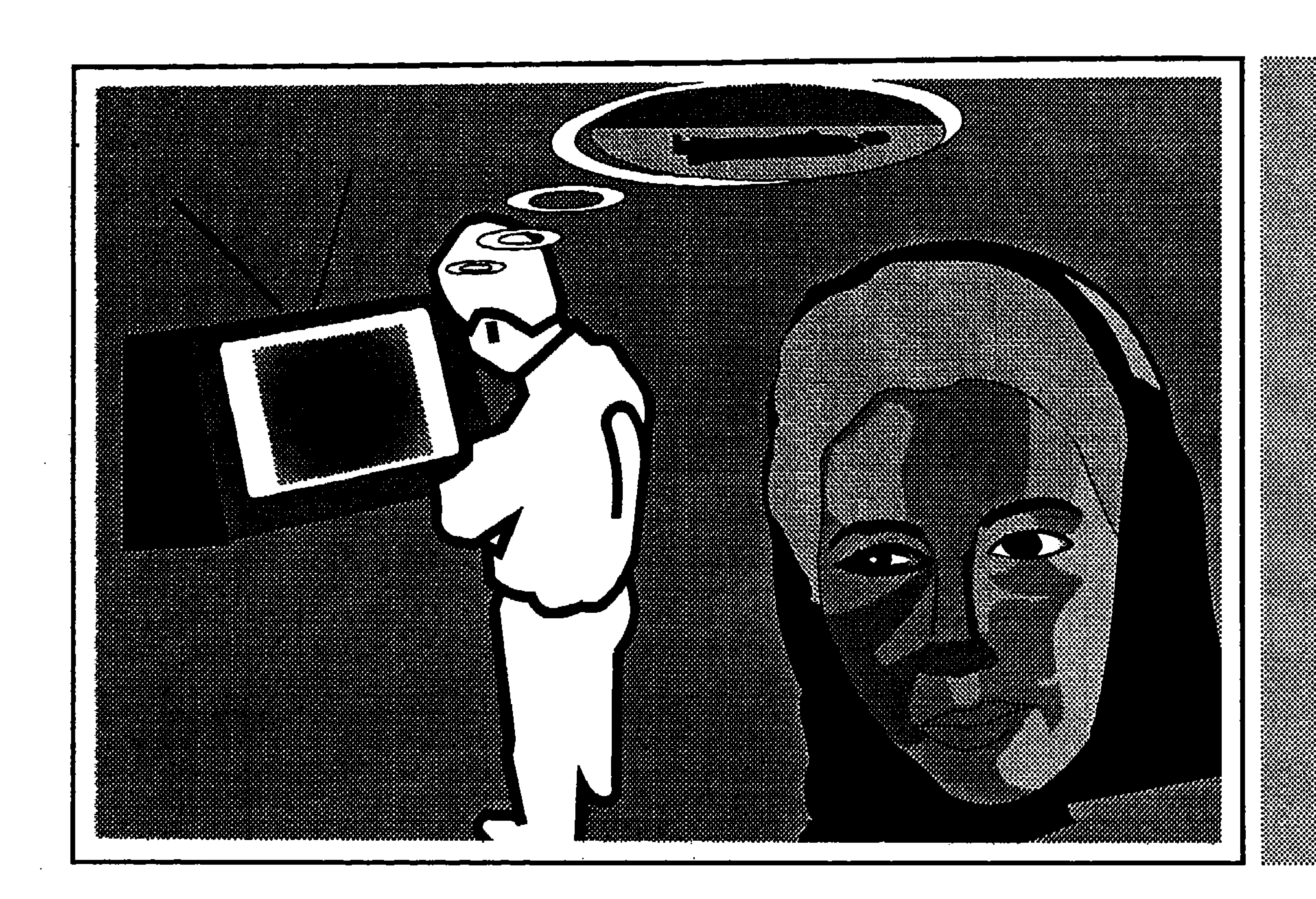
- تأكدي من أن أمينة تنال قسطاً وافراً من الغذاء والرياضة والراحة والنوم، شجيعها على تناول الطعام واللعب.

ب - دور المدرس:

كثيرا ما يشتكي الاطفال المكتئبون من العزلة والحياء في الفصل مع فقدان الثقة بالنفس مما يجعلهم يخسرون فرصا ثمينة في التعلم من اقرانهم الهادئين في الفصل، فهم لا ينالون القسط الكافي من اهتمام المدرس لذلك، فان من الضرورةان يلاحظ المدرس الاطفال ليعود لهم احساسهم بالثقة بالنفس من جديد.

- اصرفي وقتا مع امينة في اجتماع فردي وذلك لمساعدتها في التقرب من زميلاتها الاخريات وقدمي لها السند والدعم العاطفي، وتحاولي ان ترفعي من معنوياتها وتعززي ثقتها بنفسها.
- قومي باعداد لائحة بالسلوكيات التي تودين تشجيعها في امينة كالاشتراك مع بقية زميلاتها في النشاطات المدرسية والرياضية والاختلاط مع باقي التلميذات اثناء الفرص والاشتراك في الحديث اثناء الفصل متى دعت الحاجة، كافئيها كلما قامت باحدى هذه المحاولات والانجازات.
- استمري بالاتصال مع والدي امينة ولكي تستفسري منهما عن مسببات كآبتها لتستطيعي ان تخففي عنها وتواسينها في المدرسة.

٨ مفهوم الموت ومراسم الحداد

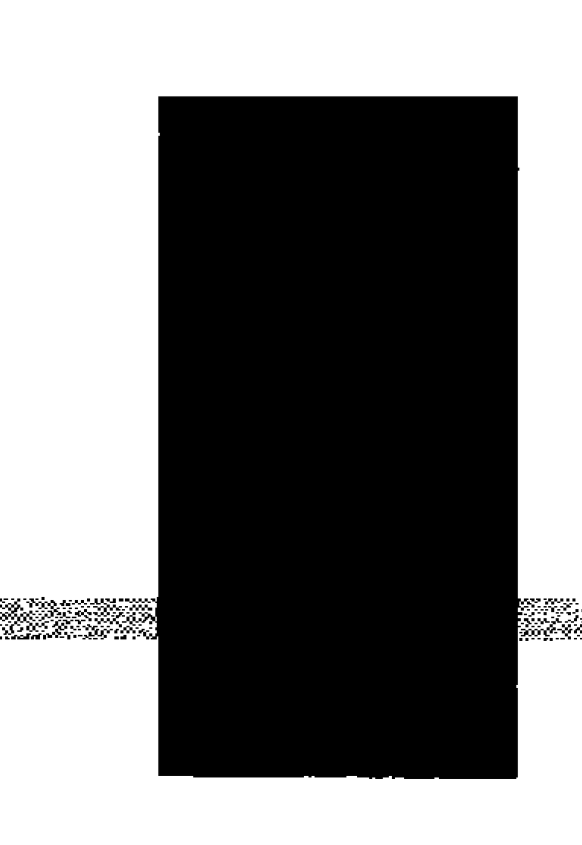


يوسف طفل في التاسعة من عمره، قتل والده في معركة مع جماعة من المسلحين قبل التحرير بفترة قصيرة. ان يوسف لا يتحدث عن والده على الاطلاق فظنت والدته بانه نسي حادث مصرع والده وبانه كيّف نفسه على فقدانه. بينما لاحظ المدرس ان تصرف يوسف في الفصل قد تغير وانه اصبح اكثر عدوانية.

دور الأهل:

ان ادراك الاطفال والمراهقين لمفهوم الموت يختلف حسب اعمارهم. لكن بغض النظر عن عمر الطفل والمراهق يجب اخباره عن موت احد الابوين او المقربين، ويظن بعض الاهل خاطئين انهم باخفائهم خبر الموت عن اطفالهم يحمونهم من الالم والحزن. لكن في حقيقة الامر، انك باخفائك خبر الموت عن يوسف تسببين له اذى اكبر مما لو كنت قد شاركته حقيقة ما حدث.

- كما انّ على الوالدة التي حلت بها المصيبة ان تشارك حزنها مع اطفالها. لا تتظاهري بالشجاعة وبأن كل شيء على ما يرام، لكن اعط نفسك حرية البكاء امام اطفالك وفسري لهم ان الحزن والاسى اشياء طبيعية وانه مع الوقت ستتحسن حالتك. ان صراحتك وانفتاحك العاطفيين سيساعدان اطفالك على مشاركتك حزنهم واساهم



وهذا لا ريب سيساعدهم في التكيف مع الخسارة والفقدان.

- ان تفسير مفهوم الموت للاطفال والمراهقين يتوقف على عمرهم ومن الضروري اخبار الطفل والمراهق خبر موت احد المقربين اليه. كما انه من الضروري ان يبقى مع الطفل اوالمراهق احد المقربين لفترة ما وان يرد على اسئلته. وفيما يلي بعض اقتراحات لتتبعيها مع الاطفال والمراهقين حسب اعمارهم:

(١) الاطفال الصغار (٣-٥سنوات):

ان الاطفال في هذا العمر لا يفرقون بين مفهوم الموت ومفهوم الافتراق. إذ انهم يظنون بان الميت سوف يرجع في يوم ما وقد ينسون لفترة ما خبر الموت ولكن سرعان ما يبدأون في التساؤل عن وقت رجوع الميت ويمكنك ان تخبري الطفل في هذا العمر أن شيئا في غاية الحزن قد حدث أو أن الأب قد ذهب ولن يعود ابدا". ومن المستحسن ان ترددي على مسمعه هذه العبارة مرة اخرى وذلك كلما سألك عن موعد قدوم الأب.

ان الاطفال في الرابعة أو الخامسة قد يفهمون في بعض الحالات ان الموت لا يمكن عكسه، لكنهم غالبا ما يظنون بان الميت يعيش في مكان او عالم آخر «الجنة.. السماء».

(٢) الاطفال (٦-١٢سنة)

ان الاطفال في هذا العمر قادرون على فهم الموت وبأن الميت لن يعود. لكنهم يريدون ان يعرفوا تفاصيل الموت مثل كيف ومتى توفي الاب ؟ ومن كان معه؟ والمكان الذي يوجد فيه الجثمان. انه من الضروري ان يشترك الاطفال في الجنازة وتقبل التعازي. ان هذه المراسم مهمة في مساعدة الطفل على التكيف مع الفقدان.

(٣) المراهقون (١٣-١٦ سنة)

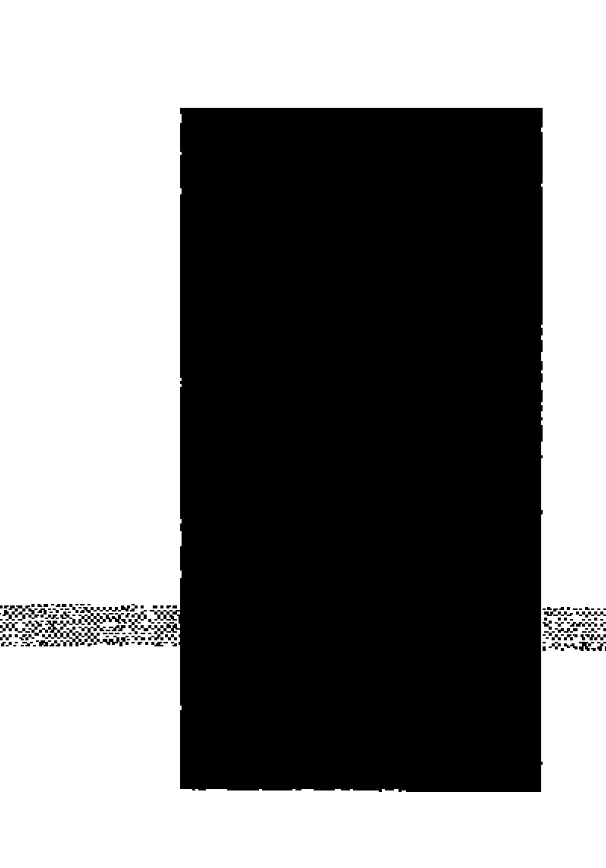
ان المراهقين يفهمون ابعاد ونتائج موت الوالد، لذلك فانهم اكثر عرضة للالم والاذى من الاطفال الصغار. اذ انهم يضطرون بعد الوفاة لتحمل دور الراشدين. لذلك لابد ان نعطيهم الوقت للشعور بالحزن وللبكاء قبل ان تلقى على عواتقهم مسؤوليات العائلة. وتختلف ردود فعل المراهقين حول الموت باختلاف طباعهم وعلاقاتهم العائلية اضافة لصلتهم بالميت وذلك كالآتي:

(١) المرحلة الاولي: الصدمة:

ينصدم المراهق عندما يعلم بما حدث ، ويفقد قدرته على الشعور، كما انه لا يريد ان يصدق بان الموت وقع فعلا، لان ذلك يسبب له الالم، وقد ينكر احيانا بان الموت قد حصل فعلا. هذه هي طريقته في معالجة الامر. وفي هذه الحالات حاولي قدر الامكان ان تذكري الوفاة وان تتكلمي عن الغائب .ولا تساهمي في زيادة اساليب النكران عند المراهق.

(٢) المرحلة الثانية : الغضب:

ان المراهق يغضب بسرعة ويصبح عدوانيا مع بقية المراهقين، كمانه قد يشعر بالغضب نحو الميت، وقد يلوم ايضا احد الوالدين لعدم تمكنه من منع حدوث الموت. شجعي ابنك على التعبير عن غضبه وفسري له ظروف الحادث.



(٣) المرحلة الثالثة: الكآبة والحزن:

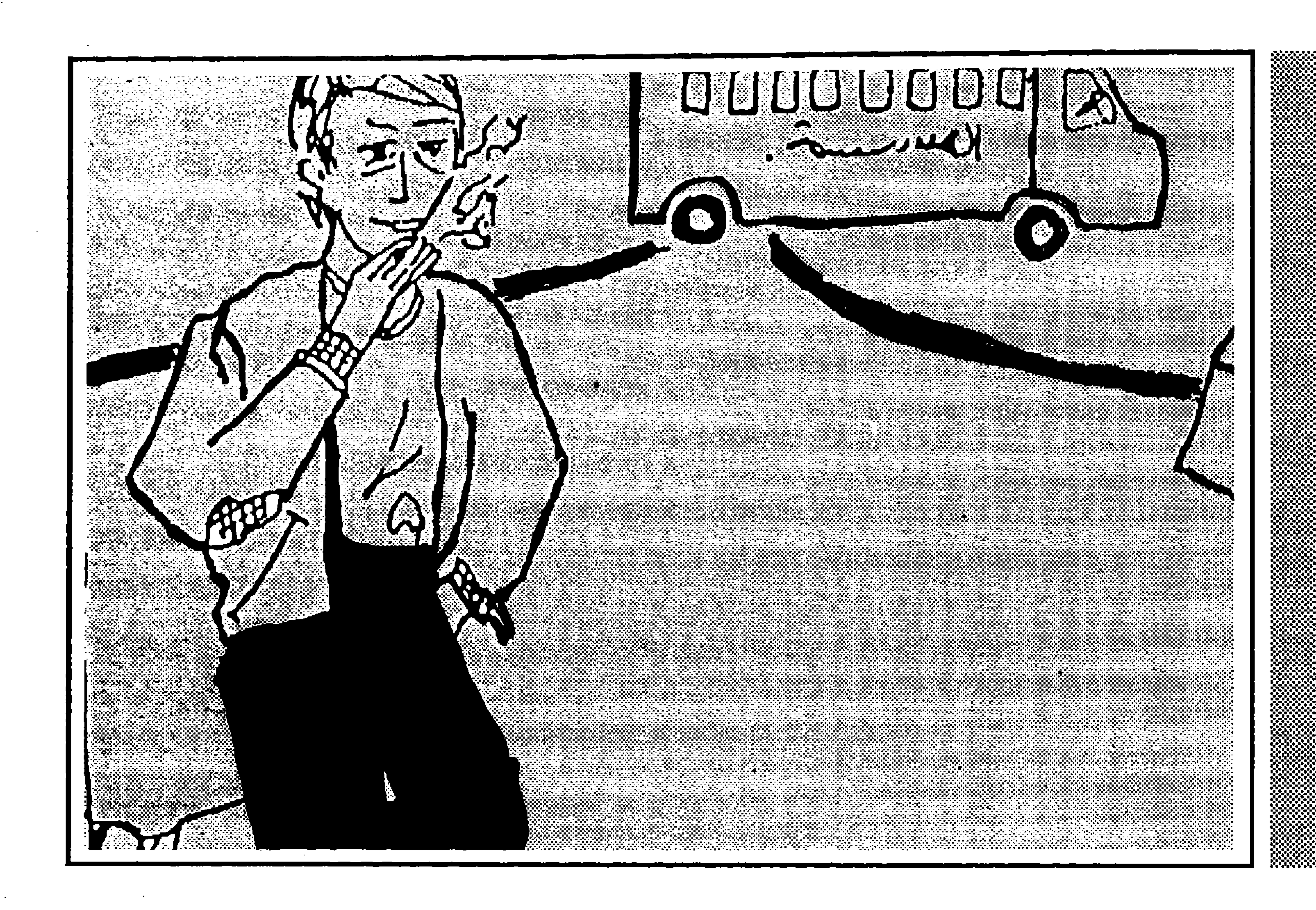
بعد ان يتقبل المراهق الموت، يبدأ في الشعور بالحزن والاسى لمدة وجيزة. وكثيرا ما ينفجر بالبكاء ويحلم بالميت ويفتقده لذلك ضعي صورة له، أو في البيت وكوني مستعدة للتكلم عنه. يجب على المراهق ان يعرف ان بامكانه ان يتكلم عن الميت وان يشاركك حزنه، ساعديه في التكيف وذلك بافساح المجال له بتكوين علاقات جديدة والقيام بنشاطات ترفه عنه وتسليه.

واذا لم ينقطع جو الحزن عن المراهق بعد شهرين او ثلاثة فقد يكون من الضروري مراجعة اختصاصي. وسنتحدث عن هذا الامر لاحقا.

دور المدرس

- على الرغم من ان الحزن يعالج عادة في جو البيت، فان المدرس يجب ان يعلم عند حدوث وفاة في بيت احد تلاميذه. ان المدرس يستطيع ان يهيئ التلاميذ في الفصل مسبقا باعلامهم مثلا ان والد التلميذ قد توفي ، وبأن رفيقهم في الصف حزين وبانه من المستحسن معاملته بالود واللطف.
- اذا كان عدد التلاميذ الذين فقدوا شخصا عزيزا كبيرا في الفصل، فانه من المستحسن ان يعطي المدرس الوقت الكافي للتحدث عن ذلك، وعن مدى الحزن الذي يسببه فقدان شخص حبيب. لان الشعور بالحزن والغضب في هذه الظروف هو شيء طبيعي، وان الحزن والالم سوف يخف مع مرور الوقت.
- حاول ان لا تولي التلميذ الذي حلت به المصيبة الكثير من الاهتمام، بل اصرف بعض الوقت معه في لقاء فردي لاعطائه الدعم العاطفي.

٩ التصرف المؤذي للنفس والسلوك المنحرف



عبدالله في الخامسة عشرة من عمره، تعرضت عائلته للتهجير والنزوح. وخلال الازمة لقي والده مصرعه برصاصة طائشة بينما كان يقود سيارته متوجها الى مكان آمن. والدته تشتكي من انه بعد مقتل الوالد اصبح عبدالله يتصرف في البيت بكثير من التحدي والعدوانية. فهو كثيرا ما يترك البيت في الليل ويقضي وقتا طويلا مع اصحاب السوء ولذا ترتاب والدته انه يستنشق من وقت لاخرالبنزين ويتعاطى المخدرات.

دور الاهل:

يستعمل الكثير من المراهقين اساليب مؤذية للنفس كطريقة لمعالجة الشعور بالغضب والكآبة ،

- ان بعض المراهقين بعد مرورهم بتجارب اليمة وصعبة يقومون باعمال وتصرفات خطيرة ، مثل تعاطي المخدرات ورفض الذهاب الى المدرسة ومرافقة اصحاب السوء . وبالرغم من ان تأثير الرفاق في هذه المرحلة اقوى من تأثير الاهل، وان المراهقين يرفضون تدخل الاهل في حياتهم ويرفضون النصيحة العائلية فانه من الضروري ان تكوني حازمة معهم وخصوصا عندما تبدأ تصرفاتهم بايذاء انفسهم بشكل مباشر وخطير.
- حاولي ان تقيمي جوا عائليا منظما وقواعد محددة للتصرف. يجب ان يعرف عبدالله ما هو المتوقع والمطلوب منه

مثلا ان يكون خلوقا وان يساعدك قدر المستطاع وان يرجع الى البيت في ساعة مبكرة من الليل وان يذهب الى المدرسة. فمن الضروري كذلك ان يكون هناك رجل في حياة عبدالله كرمز للسلطة، وبما ان والد عبدالله قد توفي فمن الممكن ان يقوم رجل من اقاربه (عمه، اخوه الاكبر سنا، جده) بمقام الاب.

- يجب عليك ان تكوني حازمة مع عبدالله ولكن في نفس الوقت يجب ان تشجعيه على الافصاح عن شعوره ومشاكله. ساعديه على التكلم عن حادث مقتل ابيه وما يعني ذلك بالنسبة له ولماذا يكره الذهاب الى المدرسة . دعيه يثق بحبك له. حاولي ان تجدي بديلا لتصرف عبدالله غير اللائق فمثلا كلفيه ببعض المسؤوليات المنزلية.

دور المدرس

- ان المراهقين غير المنضبطين يشكلون تحديا كبيرا للمدرسين. اذ انهم يخلقون الفوضى في الفصل كما انه من الصعب تأديبهم وضبطهم. وفيما يلي بعض الاقتراحات التي اثبتت فعاليتها في ضبط التصرف الفوضوي والساخط في الفصل:

١- ادخل الى الفصل قبل التلاميذ واطلب منهم الدخول بترتيب ونظام

٢- حضر الدرس وكل المواد مسبقا.

٣- ابدأ الدروس في الوقت المحدد. تكلم بوضوح ودرس بحماس وحيوية.

٤- لا تقطع استمرارية الدرس بالاجابة على اسئلة التلاميذ وحاول ان تشغلهم وتسترعي انتباههم. اسألهم اسئلة قصيرة كي يبقى التلاميذ يقظين.

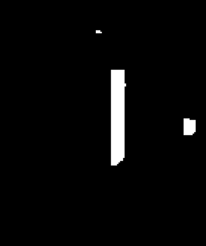
٥- الق نظرة شاملة على الفصل وانت تشرح وانتبه لما يقوم به كل تلميذ. تدخل بسرعة وحزم عندما تظهر مشكلة ما.

٦- تأكد ان الموضوع والمواد والواجبات المدرسية مناسبين لعمر ومقدرة التلاميذ.

٧- اظهر اهتماما بتلاميذك، وكن حاضرا ومستعداً لبحث المواضيع بعد الدرس، لكن تكلم بايجاز وحزم في الفصل

- ان المدرسين هم المثال الاعلى لكثير من المراهقين غير المنضبطين لانهم كثيرا ما يستشارون وخصوصا عندما لا يتمكن المراهقون من التحدث مع الاهل بحرية وصراحة. حاول الاكثار من التشجيع على السلوك الايجابي وفي مثل هذه الحالات يجب ان تتعاون مع عائلات التلاميذ عن كثب وتبحث معهم الوسائل المقترحة لمساعدة المراهقين

- ان البعض من التلاميذ يواجهون مصاعب مالية تضطرهم لترك المدرسة لذا شجعهم على ايجاد عمل لبضع ساعات في اليوم، وبهذا يجمعون بين الدراسة والعمل.



الأعراض الجسدية النفسية (سيكوسوماتيك)



شيخة فتاة في الثالثة عشرة من عمرها تسكن هي وعائلتها عند جدتها بعد ان دمر بيتهم. وهي فتاة حساسة جداً، وكثيرا ما تشتكي من الصداع والدوار. وهذا ما يضطرها احيانا الى التخلف عن المدرسة والبقاء في البيت مع والدتها. وقد فحصها الاطباء فلم يجدوا علة أو مرضاً ومع هذا فانها ما زالت تعاني من الصداع الشديد والالم.

دور الأهل:

عندما يشتكي الاطفال والمراهقون من الاوجاع ويعجز الاطباء عن اكتشاف العلة، فان السبب يكون في معظم الاحوال ناتجا عن الضيق النفسي الذي يعانون منه. ان الضغوط التي تسبب الاعراض المرضية عند الاطفال والمراهقين لها علاقة في كثير من الاحيان بالجو العائلي المتوتر وغير المنسجم الذي يجد الطفل والمراهق فيه نفسه مهملا. لذلك من الضروري ان تتأكدي ان جو البيت هادىء وحميم يلقى فيه الطفل والمراهق الدعم العاطفي والمعنوي.

- عندما يشعر الاطفال والمراهقون بالقلق وعدم الاطمئنان فإنهم كثيرا ما يعبرون عن عواطفهم بواسطة اعراض جسدية بسيطة. شجعي الطفل المراهق على التكلم عن مشاكله وهمومه، لان ذلك يخفف من اعراضه الجسدية .



دعي شيخة تفهم بان الكثير من الاطفال والمراهقين يعانون من الآلام الجسدية عندما يكونون في حالة قلق. اخبريها بان التحدث معك يساعدها في معرفة ما يزعجها وانها مع الوقت ستكتشف ان قلقها واضطرابها هما سبب الصداع والدوار .

– تأكدي ان شيخة تنال قسطا وافرا من الغذاء والرياضة.

– ان كثرة اهتمام العائلة بشكاوي الطفل والمراهق الجسدية تؤدي الى تفاقم هذه العوارض. عوضا عن اعطاء الصداع الذي تعاني منه شيخة اهتماما اكثر مما يستحق، حاولي ان تقضي معها وقتا طويلا عندما يخف صداعها وتشعر بالنشاط والحيوية. والمطلوب مع ذلك تقليل حدوث هذه الشكاوي والاعراض حتى تتمكن شيخة من التغلب عليها تدريجيا.

دور المدرس

اذا كان احد الاطفال والمراهقين في الصف يعاني من الاوجاع والآلام فيجب الاتصال بعائلته عن طريق الاخصائية الاجتماعية وتشجيع العائلة على استشارة الطبيب.

– اذا وجد الطبيب ان التوتر النفسي هوسبب الاعراض المرضية فحاول ان تطمئن الطفل والمراهق في الفصل دون اعارة الاعراض الجسدية اية اهتمام. فيمكنك مثلا التحدث مع شيخة واعلامها بأن الكثير من الاطفال يشعرون بالصداع نتيجة التعب والاجهاد، وبان الصداع سيزول مع الوقت. وبعدها اطلبي من شيخة ان تأخذ فرصة قصيرة وان تجلس بهدوء في مكانها حتى تتحسن حالتها وتتمكن من اكمال عملها الدراسي . ومن المستحسن ان لا تعيري اهتماما كبيرا لشيخة في اوقات الفرص، وعندما تباشر عملها حاولي ان تكافئيها على تمكنها من معالجة صداعها.

– واذا تغيب الطفل او المراهق عن المدرسة كثيرا بسبب الاعراض الجسدية النفسية حاول الاجتماع بعائلته للتاكد من ضرورة رجوعه الى المدرسة في اقرب وقت.

مشاكل الاطفال والمراهقين السلوكية المعقدة
دور الأهل والمدرسين

ثالثاً

مشاكل الاطفال والمراهقين السلوكية المعقدة دور الأهل والمدرسين

كيفية تحديد المشاكل السلوكية المعقدة:

من حين الى آخر تظهر بعض المشاكل السلوكية المعقدة عند الاطفال والمراهقين والتي تحتاج لعناية متخصصة. لذا من الضروري التعرف على هذه المشاكل حتى يتسنى التمكن من احالة الاطفال والمراهقين للاختصاصيين وذلك في الحالات الآتية:

١- الشعور بالكآبة لمدة طويلة

ان الطفل والمراهق يعاني من الكآبة الشديدة عندما:

- يشعر بالحزن دائما وكثيرا ما يبكي.
- يفقد الرغبة في الاكل ويهزل جسمه.
- يشعر بالتعب معظم الوقت ويريد ان يبقى في الفراش.
- ينام نوما متقطعا اثناء الليل.
- يشعر باليأس ويتكلم احيانا عن الانتحار.

٢- الاصابات والاعاقات الجسدية الخطيرة

اذا كان الطفل والمراهق يعاني من اصابات واعاقات مثل بتر الاطراف، الحروق البالغة، والعمى او الطرش، فانه يحتاج الى خدمات علاجية لا تتوفر في البيت او المدرسة. وهذه الخدمات تتضمن العلاج الطبيعي، الأطراف الصناعية، اعادة تاهيل الطفل او المراهق، والتدريب المهني.

٣- كثرة الحركة والنشاط المفرط

يعاني الطفل من النشاط المفرط عندما يكون :

- دائم الحركة ويحتاج الى قليل من النوم بالنسبة لغيره من الاطفال.
- كثير التململ ولا يمكنه الجلوس بسكون وهدوء لمدة من الزمن.
- عاجز عن المثابرة علي عمله الدراسي وشارد الذهن ويستغرق في احلام اليقظة.
- سريع بشكل غير متوقع مثلا يقفز فجأة امام السيارات في الشارع.
- ضيق الصدر ولا يتحمل الاحباط ويتهيج بسرعة في الجماعات الكبيرة.
- يعاني من اضطراب في القدرة على التعلم .

٤- تعاطي المخدرات

ان التصرفات التالية هي من الدلائل المؤشرة الى ان المراهق يعاني من مشاكل الادمان:

- اعتراف المراهق بانه يتعاطى المخدرات.
- التململ الشديد والصعوبة في النوم .
- التلعثم بالكلام وعدم القدرة على التحدث بوضوح.
- اشتباه مدرسيه واصدقائه بانه يتعاطي المخدرات.
- تدني تحصيله الدراسي تدريجيا.

يصرف مبالغ كبيرة من المال على اشياء لا يمكن محاسبته عليها وادعاءاته المتكررة بان نقوده سرقت او فقدت.

٥ - الاضطراب النفسي الناتج عن الصدمة

بعد حدوث تجارب صعبة ومؤلمة تبدأ عوارض اضطرابات نفسية بالظهور لدى الاطفال والمراهقين. وهي تتصف بالاعراض التالية :

- الشعور المتكرر باسترجاع التجارب المؤلمة، مثل المعاناة الليلية من الكوابيس والتفكير الدائم بالحادث.
- قلة الاهتمام بالنشاطات الممتعة والشعور بالبعد والانفصال عن الاهل والاصدقاء .
- حالة اليقظة الشديدة والشعور بالتوتر العصبي مثل المبالغة في اليقظة وشدة الذعر.
- عدم القدرة على التركيز واضطراب في النوم.

واذا استمرت هذه الاعراض لمدة اكثر من شهر فانه من الضروري اخذ الطفل او المراهق الى اختصاصي.

لمن تلجأ للحصول على مساعدة؟

لمن تلجأ للحصول على مساعدة؟

ان الاختصاصيين الذين بامكانهم معالجة المشاكل السلوكية المعقدة عند الاطفال والمراهقين هم: المعالجون النفسيون، اطباء الامراض النفسية، اطباء الاطفال، الاخصائيون النفسيون والاجتماعيون والمرشدون النفسيون في المدارس. وهولاء كلهم مهيأون بفضل تجاربهم وخبراتهم لتقديم العلاج والمساعدة.

لقد تلقى معظم الاختصاصيين الاجتماعيين والنفسيين والمرشدين تدريبا على كيفية التعامل مع حالات الاطفال الذين تأثروا من جراء الازمة. ولذا يمكنهم تقرير ما اذا كانت الحالة تستوجب عناية خاصة.

وفي مثل هذه الحالات، يرجى الاتصال بالارقام التالية للحصول على اي معلومات:

١ - مركز الرقعي التخصصي، وزارة الصحة العامة:

تلفون:

٤٨٨١٧٤٠

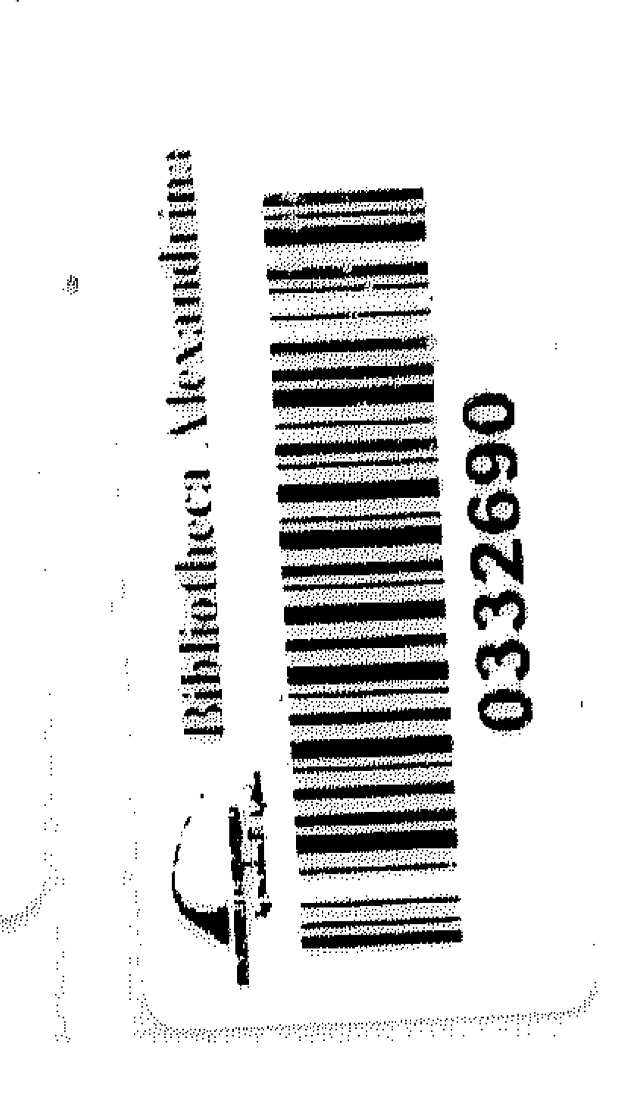
٤٨٨١٧٤٨

٤٨٨١٧٦٨

٤٨٨١٧٣٢

خاتمة

اوضحنا في هذا الدليل نماذج من التجارب الصعبة والمؤلمة التي يواجهها الاطفال والمراهقون الذين ينشأون ويعيشون في بلاد مرت بالازمات والحروب. كما بينّا أنواع المشاكل السلوكية التي تظهر نتيجة لهذه التجارب. ان الاهل والمدرسين مهيئون بطبيعة الحال لمساعدة هؤلاء الاطفال والمراهقين ويجب عليهم ان يثقوا بمقدرتهم ومهاراتهم في التعامل مع مشاكل السلوك هذه. وان التدخلات العلاجية المقترحة في هذا الدليل غرضها تكملة ودعم طرق وممارسات الاهل في تربية وتنشئة اطفالهم ودعم اساليب ومهارات المعلمين .


Bibliotheca Alexandrina
03332690